خلال شهر رمضان، كوني جميلة دون الماكياج!

تعزيز مظهرك ورفاهيتك دون مستحضرات التجميل خلال شهر رمضان هو أمر سهل مع النصائح التالية.

عدم القدرة على تطبيق الماكياج خلال فترة الصيام يمكن أن يكون أمر شاق وصعب، خصوصا إن كنت مدمنة على الماكياج.

أحد الأسباب الرئيسية للبقاء بعيدا عن الماكياج خلال هذا الشهر الكريم هو للتخفيف من جاذبيتك للجنس الآخر. مع ذلك، يجوز وضع الكحل على مخطط عينيك.

من خلال تناول وجبات صحية، الحصول على قسط كاف من النوم، وتطبيق هذه النصائح الجمالية الطبيعية، يمكنك الحفاظ على بشرة رائعة، فتكوني جميلة – من الخارج ومن الداخل!

وجهك:

قومي بتقشير وجهك مرتين في الأسبوع. جربي هذه الوصفة اللطيفة المقشرة للوجه:

ملعقتان صغيرتان من دقيق الشوفان

ملعقتان صغيرتان من الكريم المزدوج

امزجي المكونات وطبقيها على بشرتك. قومي بالتدليك بلطف باستخدام أصابعك في حركات دائرية خفيفة، ثم شطفي وجهك بالماء.

لتطهير عميق وزيادة الإشعاع، املئي وعاء بالماء المغلي وأضيفي عصير نصف الليمون والقليل من مياه الورد – لعلاج جميل، أضيفي بتلات الورد. ضعي وجهك حوالي ٢٠ إلى ٣٠ سم فوق الوعاء، وضعي منشفة فوق رأسك لاحتجاز البخار.

ضعي البخار على وجهك لمدة ثلاث دقائق. هذه التقنية سوف تساعد على فتح المسام، وهي منظف عظيم لبشرتك، فتتركها مشعة وناعمة.

عينيك:

عالجي عينيك عن طريق تغميس القطن في شاي البابونج البارد. ضعي القطن على عينيك لمدة عشر دقائق: لديه تأثير مبرد ومهدئ.

جسمك وقدميك:

اصنعي مسحوق فرك الجسم الخاص بك عن طريق خلط حفنة من الشوفان والنخالة مع ماء الورد. استخدمي اللوف ودلكي البشرة الرطبة باستخدام حركات دائرية صغيرة. هذا يحسن الدورة الدموية للحصول على جسم صحي. من خلال التقشير مرتين على الأقل في الأسبوع، سوف تكون بشرتك سلسة أكثر مع توهج صحي.

لعلاج فعال لقدميك، انقعي قدميك في وعاء من الماء الفاتر؛ وأضيفي بضع قطرات من النعناع، البابونج، وزيت الخزامى. تدليك القدم يساعد على استرخاء عقلك.