عادات يومية للعناية الصحيحة بالبشرة

ان جسم الانسان في فصل الصيف الجاف والحار بحاجة لعناية واهتمام وترطيب أكثر من الفصول الأخرى، والأمر نفسه ينعكس على البشرة.

فان بشرة الجسم والوجه هي مرآة المرأة وتعكس صورة جمالها وأنوثتها، فبشرتك بحاجة الى رعاية مستمرة لكي تنبض بالحياة والاشراق بإستمرار ولا يمكن أن يمّر يوم واهمال العناية الصحيحة بالبشرة وبجمالك الخارجي. عليك أن تعرفي أن أسلوب حياتك اليومي مهم جداً وينعكس بطريقة مباشرة على جمالك.

اليك عزيزتي أبرز العادات التي عليك اتباعها يومياً للمحافظة على اشراق ونضارة بشرتك:

استخدام واقي الشمس: ينصح تطبيق واقي الشمس قبل الخروج من المنزل على الأقل بمدة ربع ساعة لكي تمتص البشرة مكونات الكريم ويحميها من أشعة الشمس الضارة والمؤذية والتي تسرع ظهور التجاعيد والكلف ونشاف البشرة وانتفاخها.

الرياضة: تحسن الرياضة المنتظمة الدورة الدموية، هذا الأمر يعزز نمو وتجدد خلايا البشرة ويزيد نضارتها واشراقها. يفضل ممارسة الرياضة يومياً وحتى لو لمدة قصيرة، فبإمكانك ممارسة تمارين رياضية بسيطة في المنزل أو ممارسة اليوغا أو غيرها من الرياضات التي تحبينها ثلاث مرات في الأسبوع.

الاهتمام بنظافة الأسنان: ان الأسنان الصحية هي صورة صحة جيدة وبشرة شابة. عليك الابتعاد عن المأكولات التي تلطخ أسنانك وتفسدها وبالتالي تنعكس بطريقة سلبية على صحة بشرتك. احرصي على تنظيف أسنانك مرتين في اليوم ومراجعة طبيب الأسنان مرتين في السنة.

ترطيب اليدين: ان بشرة اليدين حساسة جداً وتعتبر اليدان من مميزات نعومة وأنوثة المرأة، لذا عليك ترطيب يديك يومياً بالكريم، ووضع واقي الشمس قبل الخروج من المنزل، وأن تبتعدي عن المنظفات الكيمائية لكي تساعدي على تأخير علامات تقدم السن.

الحد من استخدام الجوال: ان الأشعة التي يبعثها الهاتف الذكي تضر

البشرة وتؤذي الخلايا، كما أن النظر لوقت طويل إلى الأسفل أثناء استعمال الجوال يحفز ظهور تجاعيد الرقبة، كما أن ادمانه يجهد العينين ويؤدي إلى ظهور علامات التعب والارهاق عليهما والسواد تحت العينين.