

نصائح جمالية لتألقك في يوم زفافك

تريدين أن تبدي أجمل نسخة من نفسك في يوم زفافك ، بالطبع. وما هي أفضل طريقة للقيام بذلك من التخطيط لروتين الجمال في الأشهر التي تسبق يوم زفافك؟ تحقي من النصائح المعاوقة أدناه لتبدي وتشعرى بأنك جميلة من الداخل إلى الخارج.

1. خذ مواعيد لتقليم الأظافر

بمجرد ان يطلب يدك سيطلب الجميع رؤية الخاتم. حافظي على أظافر ويدين جميلة. هذه أيضًا فرصتك لتجربة الألوان والتعرف على أحصائي الأظافر.



2. بيبيضي أسنانك

ستحتاج إلى صحة لؤلؤية لجميع الصور التي ستأخذينها (لكننا نعرف أيضًا مدى أهمية القهوة أثناء عملية التخطيط). تحتوي معظم معاجين الأسنان على مكونات تبييض فيها ، ولكن للحصول على نتائج أسع ، اختياري مبيضمًا خاصًا. شرائط التبييض هي أيضا خيار جيد. توجه إلى مكتب طبيب الأسنان للحصول على تبييض أسنانك بشكل احترافي. أي شيء يبدو مصطنعًا للغاية يمكن بارزًا جدًا في الصورة.



3. كل أكل أكثر صحة

إذا كنت تستطيع التحمل ، فحاول الابتعاد عن السكر والكثير من الصوديوم والأطعمة المصنعة. كل هذا يؤدي إلى دهون البطن والانتفاخ. بدلاً من ذلك ، ركز على الخضروات الخضراء والفواكه والكثير من الماء - كل هذا رائع لتنقية جسمك وزيادة الطاقة وتطهير بشرتك. وبينما من المتوقع أن تتوقع كوبًا من الشمبانيا الاحتفالية من وقت لآخر ، ضع في اعتبارك أن الكثير من المشروبات الكحولية تجعل جلدك منتفخًا وجافًا.



4. كوني نشطة

سوف يساعد التمارين على تشديد وتنشيط جسمك مع إزالة السموم من بشرتك أيضًا. التمارين الرياضية الجيدة تزيد من الطاقة وتجعلك تشعر بالسعادة. انضم إلى صالة الألعاب الرياضية. وبهذه الطريقة، لن تتمكن من استخدام الطقس كذريرة، وستحصل على جميع المعدات التي تحتاجها لأي نوع من التمارين في مكان واحد. بالإضافة إلى ذلك، تعتبر ممارسة الرياضة مع الآخرين دائمًا دافعًا كبيرًا.



5. رفع الأثقال

مجموعة من الدمبر ستكون مفتاحك للحصول على مزيد من المناطق المشدودة في الظهر والذراعين والكتفين. سوف يساعدك ذلك على تحقيق أهدافك. إذا لم تدرج أشهر من التدريب الشخصي في الميزانية، ففكر في القيام بذلك لبضعة أسابيع واطلب من مدربك وضع بعض الخطط التي يمكنك القيام بها بنفسك.



6. وضي حقيبة من الأشياء التي تستخدمنها خلال يومك

سواءً أكان ذلك أدوات للشعر أو الرموز التي تتتساقط، تأكد من أن لديك كل ما تحتاجينه للإهتمام بجمالك في يوم الزفاف. ابدأ في إضافة عناصر عندما تبدأ في معرفة تفاصيل حفل الزفاف الخاص بك، وكذلك أثناء تجربة الماكياج. يجب أن يكون لديك خطة مع فنان الماكياج الخاص بك في حالة عدم وجودها في لحظة الحاجة.



7. جاهزي وجهك

التقشير الأسبوعي، سواء الفيزيائي أو الكيميائي، يمكن أن يوفر لك سطحًا ناعمًا لتطبيق الماكياج. إضافة مصل مرطب مع حمض الهيالورونيك يمكن أن يساعد أيضًا في ترطيب الخطوط الدقيقة حول وجهك. ضعيه يوميًا قبل مكياجك للحصول على بشرة أكثر نعومة ونعومة. بعد ثلاثة أشهر على الأقل من حفل زفافك، ابدأ في التخطيط للوجه شهريًا مع متخصص، يعزز الإهتمام بوجهك صحة بشرتك، مما يساعدك على أن تبدو أكثر وضوحًا وإشراقًا. تساعد التمارين الدقيقة على رفع عضلات الوجه وإزالة شعر الوجه.



8. اهتمي بالحواجب الخاصة بك

إذا كنت تقومين بترتيب حواجبك بنفسك، اغتنمي هذه الفرصة للذهاب الى صالون محترف. سوف يتبع المحترفون في صالوننا تهم نصيحتك ، بالإضافة إلى تقديم اقتراحات للحصول على أفضل شكل جبين وفقاً لوجهك.



مواضيع ذات صلة:

[**5 مواقع حالمة على البحر الأبيض المتوسط لإقامة حفل زفاف رائع!**](#)

[**صيحات فساتين الزفاف لربيع وصيف 2019**](#)

[**5 خرافات أعراس عليك أن تنساها !**](#)