

نصائح جمالية مهمة انتبه لها خلال شهر رمضان

الطفرات ، البقع الجافة والبشرة المملة تبدو كلها أعراض الجفاف المرتبط بالصيام خلال شهر رمضان. لكن لحسن حظك ، جمعنا أفضل النصائح والحيل لإبقاء بشرتك سعيدة وصحية طوال الشهر الكريم.

اشربي الكثير من الماء

خلال شهر رمضان ، تحتاجين إلى شرب أكبر كمية ممكنة من الماء ، من الناحية المثالية لتررين على الأقل يومياً ، لتجنب جفاف الجلد ، خاصة في الحرارة. لسوء الحظ ، يمكن للجفاف أن يجعل بشرتك تبدو متعبة ومملة ، وهذا ليس خبرا سارا إذا كانت بشرتك تعاني بالفعل من الجفاف. تأكدي من أنك تتناولين أيضًا بعض الماء الطبيعية وشاي الأعشاب لأنها تساعد على إبقاء بشرتك باردة طوال فصل الصيف. إذا كنت صائمة تأكدي من شرب أكبر قدر ممكن من الماء عند الإفطار.



رطبي بشرتك مرتين في اليوم

من المهم للغاية ترطيب بشرتك خلال شهر رمضان. يجب أن تتأكد من تطبيق كريم مرطب للوجه والجسم بعد الاستحمام وقبل النوم. إذا كنت في الخارج ، حاولي البحث عن الطل حيثما أمكن واختاري كريم يومي يحتوي على SPF لحماية بشرتك من الأشعة فوق البنفسجية الضارة.



تجنب وضع الكثير من الماكياج

تجنب ارتداء الكثير من الماكياج أثناء النهار أثناء الصيام مثل الأسطح السميكة والكونسيلر. يمكن أن يؤدي الجمع بين الحرارة والجفاف والمكياج الثقيل للأسف إلى الاختراقات.

