

نصائح سهلة لتبدي أصغر سناً

إن كنت لا تحبين إجراء العمليات التجميلية لتبدين أصغر سناً أو لإخفاء كل آثار الشيخوخة من وجهك، يمكنك اعتماد بعض الأساليب بواسطة الماكياج أو من خلال ملابسك لتبدي في عز شبابك!

اقرأ لمعرفة المزيد...

اعتني بأسنانك:

اعتني بأسنانك جيداً حتى تطهري بأكثر جاذبية. إن لم تكن أسنانك بيضاء بما فيه الكفاية، سوف يظهر التعب أكثر على وجهك وستبدي أكبر سنان.

اختاري المستحضر المنقي المناسب لبشرتك:

من المعروف أن المنتج الذي كنت تستخدميه عند سن المراهقة لتنظيف وجهك يختلف تماماً عن ذلك الذي عليك أن تستخدميه عندما تتقدمين في السن.

لذلك عليك أن تستخدمي المنتج المناسب لأن الإختيار الخاطئ قد يسبب في جفاف الجلد بسبب تجريده من الزيوت الطبيعية. كما أن إختيار المنتج الملائم يزيل كل الموائد الكيميائية عن الجلد، والتي قد تسبب ظهور علامات الشيخوخة بشكلٍ أسرع.

رطّبي بشرتك بعد تنظيفها:

ترطيب البشرة مهم جداً لأن البشرة قد تجف وتتعب. استخدمي المرطبات المضادة للشيخوخة التي تحتوي على مكونات فعّالة. انتبهي، الترطيب ليس فقط للنساء، لذلك لا تختاري المرطبات الخاصة بالرجال.

استخدمي المستحضرات للحماية من أشعة الشمس:

أشعة الشمس هي من العوامل الأساسية لظهور علامات الشيخوخة. لذلك، استخدمي كل صباح الكريم الخاص للحماية من أشعة الشمس حتى لا تظهر علامات الشيخوخة والبقع البنية على بشرتك.

ارتدي الملابس الخاصة بعمرك:

لا تظنّني أنك إذا ارتديت الملابس التي تناسب المراهقين قد تظهرين بشكلٍ أصغر. ارتدي الملابس الخاصة بسنّك لأنك إذا فعلت العكس، سوف تلفتين إنتباه الناس إليك وإلى عمرك.

مارسي الرياضة واتبعي نظام غذائي سليم:

ممارسة الرياضة تساعدك على المحافظة على نشاطك وصحتك. أما اتباع نظام غذائي سليم سيساعدك على المحافظة على رشاقتك وصحتك.