

# نصائح عامة لتبدي أنيقة وجميلة خلال شهر رمضان المبارك!

سألنا بعض قرّائنا عن أسرارهم في النجاح في الاهتمام بأنفسهن بشكل جيد خلال الشهر الفضيل ، فكانت هذه النتائج:

- "خلال النهار أرتدي قفازاتٍ فضفاضاً وخفيفاً أو قميصاً مريحاً وجينزًا ، عادةً مع عباءة رقيقة. أحاول التمسك بالأقمشة الطبيعية ، مثل البياضات القطنية أو الأقمشة الرقيقة جداً التي لن تصبح ساخنة جداً".  

- "عادة ما أبقي المكياج إلى أدنى حد ممكِن خلال اليوم ، وأحب التركيز على نظام جلدي شامل للحفاظ على رطوبة بشرتي. أبدأ بماء الورد النقي المرطب ، وبالنسبة لمنتج SPF ، أستخدم Bobbi Kiehl's وربما كريم BB أو مسحوق بودرة خفيف من Brown".  

- "من المهم جداً الحفاظ على رطوبة بشرتك ، وهذا هو السبب الذي يجعلني أعتنِ بها بحذر خلال شهر رمضان من خلال اعتماد علاجات البشرة ، عادة في عيادة تجميلية فقط للتأكد من أن وجهي يحصل على العناصر الغذائية التي يحتاجها".  

- "لا أهمل العناية بالشعر خلال هذا الوقت. لذلك أزر العيادات التجميلية عندما يلزم الأمر. بخلاف تناول الفيتامينات بانتظام ، أحاول أيضًا زيادة عدد المرات التي أذهب فيها لعلاج الشعر خلال شهر رمضان. أحب كل من العلاجات الفعالة ، فهي تحافظ على شعر لامع وصحٍ".  

- "إذا لم يكن لدي وقت لأصفف شعري (أو لم أكن في مزاج مناسب لذلك) ، فسأذهب إلى الصالون للحصول على تجفيف سريع".  

- "في المساء ، لدي خزانة ملابس مختلفة تماماً. في كل ليلة ، أكون في تجمع جديد ، لذا أختار قفستان مطبوع أو ملون مع تطريز أثقل".  
