نصائح غذائية لعروس مشرقة قبل الزفاف

كثيرة هي النصائح التي تقدم لكل عروس من أجل الإهتمام والعناية بجمالها ورشاقتها وكافة التفاصيل المتعلقة بها قبل فترة من الزفاف. وتتنوّع خيارات العروس والعادات الجمالية والنظام الغذائي التي يمكن أن تتبعها للحصول على الإشراق والتألق وإطلالة مثالية خلال اليوم الكبير.

نقدم لك اليوم أهم النصائح الغذائية التى عليك اتباعها قبل فترة ستة أشهر من الزفاف للوصول الى الكمال، **تعرفي عليها:**

الإكثار من شرب الماء: عليك أن تشربي يومياً على الأقل ليترين من الماء لكي تحصلي على الترطيب الأساسي والكافي لشعر صحي وبشرة نضرة.

الإكثار من تناول الخضار والفواكه: احرصي على ادراج الخضار والفاكهة ضمن نظامك الغذائي اليومي للحصول على الفيتامينات الضرورية ومضادات الأكسدة.

الإبتعاد عن استهلاك الدهون: تجنبي الدهون وابتعدي عن كافة المأكولات الدسمة والغنية بالزيوت والدهون فهي تضفي بضع الكيلوغرامات دون أن تشعري وتسبب بظهور البثور والحبوب على البشرة.

الحد من تناول التوابل القوية: احرصي على الإبتعاد عن استهلاك التوابل القوية والحارة فهي تهيج البشرة وتسبب بظهور البثور.

شرب الحليب: عليك شرب كوب من الحليب يومياً في المساء، ان الحليب يهدء الأعصاب.

الحد من شرب المشروبات الغازية: عليك التوقف تماماً عن استهلاك المشروبات الغازية فهي غنية بالسكر وتلك الخاصة بالحمية فهي تبطئ عملية الأيض.

تناول الوجبات الرئيسية: عليك تناول الوجبات الرئيسية وعدم إهمال أي وجبة للحصول على العناصر الغذائية الضرورية.

الحرص على تناول وجبة الإفطار: لا تهملي أبداً تناول الإفطار فهي الوجبة الرئيسية في اليوم وتمدك بالنشاط وحيث يمكنك تناول اللبن والفواكه وخبز الحبوب الكاملة وأجبان وألبان قليلة الدسم.

عدم إهمال وجبة الغداء: ويجب أن تكون هذه الوجبة خفيفة ووفق شروط الحمية الغذائية وتحتوي على البروتين.

تناول الوجبات الخفيفة: عليك تناول وجبة خفيفة وصحية كل ساعتين تقريباً .