# نصائح في الجمال والمكياج في شهر رمضان المبارك

خلال شهر رمضان المبارك، يتعرض الجسم الى الكثير من التغيرات والتي من الممكن أن تؤثر على الصحة والإطلالة الجمالية ككل، لذا من الضروري العناية بنفسك جيدًا، طوال فترة الصيام.

**إليك أبرز النصائح الجمالية في رمضان 2018:**

**التغذية**

- احرصي على شرب 8 أكواب من المياه خلال المساء، بعد الإفطار، بشكل متقطع.
- تناولي اللبن، فهو ممتاز للهضم.
- تناولي الألياف الغذائية مثل اللوز والفواكه المجففة…
- احرصي على تناول الفراولة، فهي غنية بمضادات الأكسدة، التي تتمتع بتأثير ايجابي على البشرة.
- تناولي التمر باعتدال، فهو مصدر لمضادات الأكسدة والفيتامين A والحديد والبوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم، الضرورية لصحة البشرة.

**الجمال**

- يعد نقص الترطيب أحد المشاغل الرئيسية للجسم خلال، لذا من الضروري ترطيب الجلد بإنتظام.
- استخدمي كريم مرطب على الوجه عند الصباح والمساء واحرصي على تقشير البشرة بإنتظام لإزالة الشوائب، أي مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.
- رطبي جسمك بعد الاستحمام، عن طريق استخدام زبدة الجسم.
- طبقي الأقنعة على وجهك التي تنشط البشرة، سواء كانت طبيعية أو اشتريتها من السوق.

**المكياج**

خطوات تطبيق مكياج طبيعي خلال رمضان:

1. طبقي كريم BB، الذي يتمتع بتأثير طبيعي على البشرة.
2. طبقي القليل من بودرة الخدود البرونزية غير اللامعة.

3. ضعي الماسكارا.
4. طبقي مرطب الشفاه.

لا تنسي أن خلال ساعات الصيام الطويلة، أثناء النهار في شهر رمضان المبارك، من الطبيعي أن يفقد الجسم للسوائل والمياه لذا من الضروري اتباع النصائح التي قدمناها لك في فترة الإفطار للمحافظة على جمال.

تابعي معنا أهم النصائح خلال الشهر الفضيل!