نصائح لإبراز الجمال الطبيعي من دون مكياج

مع الوقت تتعب البشرة والوجه من كثرة تطبيقٍ المكياج بصورة يومية. فهل تعبتِ من وضع مستحضرات المكياج يومياً وعند أي مناسبة وفي كافة إطلالاتك لإخفاء العيوب والشوائب من بشرتك؟

يوجد العديد من العادات الجمالية التي يمكنك اعتمادها يومياً لإبراز جمالك من دون وضع المكياج وللعناية الصحيحة والمثالية ببشرتك وتجديد جمالها الطبيعي وجعلها أكثر شباباً وحيوية.

اليك عزيزتي أبرز النصائح والطرق للإهتمام ببشرتك وابراز جمالها من دون أي مكياج:

تنظيف البشرة جيداً: ينصح بغسل الوجه بالماء البارد لأنه يساعد على اغلاق مسام البشرة ويجدد الخلايا.

الإهتمام بترطيب البشرة: يجب تطبيق كريم ترطيب الوجه يومياً ويجب استخدام الأقنعة والخلطات الطبيعية كل أسبوع.

العناية بالبشرة: إن البشرة النقية والنضرة والمشرقة هي سر جمال المرأة المتألقة . لذلك يجب اتباع عادات جمالية يومية للإهتمام بصحة وجمال ونظافة بشرتك مثل تنظيف الوجه جيداً من المكياجٍ قبل النوم ومعالجة المشاكل الجلدية وتطبيق الكريم المرطب يومياً .

جمال الحاجبين الطبيعي: يبرز شكل الحاجبين الطبيعي جمال وجاذبية العينين والوجه. لا يجب ترقيق حاجبيك أو رسمها بالوشم أو صبغها، بل ينصح بتحديد شكل حاجبيك الطبيعي بواسطة قلم بنفس لونهما.

شرب الماء بكثرة: يجب أن تشربي حوالي 3 ليتر من الماء يومياً لترطيب البشرة وإزالة السموم من الجسم.

اتباع نظام غذائي صحي: ان المأكولات التي نتناولها تنعكس على صورة وجمال البشرة. لذلك يجب اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن والتركيز بشكل خاص على تناول الفاكهة والخضار والأسماك والابتعاد عن الوجبات السريعة والحلويات والأطعمة المالحة.

ممارسة الرياضة: ينصح بممارسة الرياضة على الأقل 3 مرات في الأسبوع

أو المشي يومياً.

النوم المريح: يجب أن تأخذي قسط كافي ومريح من النوم يومياً للمحافظة على جمال وشباب بشرتك.

الإهتمام بصحة الأسنان: الابتسامة هي سر جمال الوجه ولا تكتمل الابتسامة من دون أسنان نظيفة وبيضاء وشفاه جميلة. لذا احرصي على العناية الجيدة بأسنانك وتقشير شفتيك.