

نظام غذائي للعروس قبل 10 ايام من الزفاف

العثور على الفستان المثالي للزفاف، أنين الأصدقاء، و فوضى الترتيبات سيرهقونك في الفترة ما قبل حفل الزفاف! إنها فترة مليئة بالارهاق والتوتر، و هذا يمكن أن يؤدي إلى الحصول على بشرة مليئة بالبثور.

هذا نظام غذائي يمكنك اتباعه لمدة عشرة أيام للحصول على بشرة خالية من العيوب:

اليوم الأول: اشربي الكثير من الماء! القاعدة رقم واحد للحصول على بشرة مشعة هي شرب حوالي ثمانية أكواب من الماء. تناول الخیار، البرتقال، الخس، و البطيخ لأنها تحتوي على مواد ترطب البشرة و تساعد على حماية وجهك من الضرر الذي تسببه الأكسدة.

اليوم الثاني: أثبتت الدراسات أن اللوز يحتوي على الفيتامين إي الذي يمكنه أن يقلل من علامات الشيخوخة. إنه يحتوي على الأحماض ينولينك التي تساعد على محاربة التجاعيد.

اليوم الثالث: تناول كمية منتظمة من زيت السمك الذي يساعد على محاربة الأضرار الناجمة عن أشعة الشمس. أسماك السلمون و التونة تساعد على حماية البشرة من الضغوطات بيئية.

اليوم الرابع: تناول الكرب، كوب واحد من الكرب يحتوي على كمية كافية من الفيتامين أ الذي يحتاج إليه جسمك في النهار.

اليوم الخامس: تناول فاكهة المانجو لأنها تحتوي على أكثر من عشرين فيتامين و معادن مختلفة يحتاجها جسمك، فتساعد على تخفيف تجاعيد، احمرار، و جفاف بشرتك.

اليوم السادس: تناول السبانخ لأنها غنية بالمضادات للأكسدة و تساعد على إزالة السموم المتراكمة في الجسم.

اليوم السابع: خففي من تناول الملح و الأطعمة المصنعة لأنها تجعل وجهك يبدو متضخمًا. كما و أنه ينبغي عليك الحد من تناول السكر و الكربوهيدرات لأنها يمكن أن تؤدي إلى وزن زائد.

اليوم الثامن: التوت مصدر غني من المركبات المضادة للأكسدة و الأحماض الفينولية التي تساعد في تأخير ظهور علامات الشيخوخة، توفر فوائد مضادة للميكروبات، و تقلل من نفخة المعدة.

اليوم التاسع: تناولي أربعين ملغ من الايسوفلافون الموجودة في فول الصويا لكي تحافظي على بشرة خالية من التجاعيد. مادة الايسوفلافون تساعد على توقيف الكولاجين من جعل البشرة مترهلة.

اليوم العاشر: تناولي الخضار الذي لونه أخضر و أصفر لتجنب التجاعيد. هذا بسبب المستويات العالية من مضاد الأكسدة التي تحارب الشيخوخة في الجسم. بالإضافة، هذه الخضار لديها نسبة عالية من الماء الذي يساعد الحفاظ على بشرتك.