أسرار شباب وجمال جنيفير أنيستون

تعد جنيفير أنيستون واحدة من أجمل نجمات هوليوود فهي أيقونة للجمال والموضة حول العالم. فهي إمرأة تمكنت من محاربة الزمن والمحافظة على شباب بشرتها ورشاقتها، فهي لا تزال تبدو بعمر الثلاثينات.

احتفلت نجمة هوليوود جنيفير أنيستون بعيد ميلادها الـ49 منذ بضعة أيام، وأصبحت على مشارف النصف قرن من عمرها. وعلى الرغم من ذلك، ما تزال النجمة المتألقة محافظة على شباباها وحيويتها الدائمة وعلى مثالية جمال شعرها ونوعيته وعلى بشرة نضرة ومتألقة خالية من الشوائب والتجاعيد.

تعرفي معنا على أسرار جمال جنيفير أنيستون، التي يمكنك اتباعها للتمتع بجمال بشرة وشعر النجمة:

- تتناول جنيفير أنيستون كوب من عصير الليمون كل صباح، للحصول على بشرة نضرة ولمحاربة انتفاخ البطن.
- تقوم بحمام السونا مرة في الأسبوع، من أجل تحرير بشرتها من السموم والمحافظة على جمالها.
- تتبع جنيفير أنيستون نظام غذائي قليل بالكربوهيدرات وغني بالبروتين.
- تطبق مسحضرات مضادة للأكسدة على شعرها_ من أجل حمايته من أشعة الشمس وأضرار صبغة الشعر والتلف.
- لا تغسل شعرها كثيرًا بالشامبو وتطبق الشامب الجاف كل فترة، للمحافظة على حيوية شعرها.
- تمارس النجمة التألق الرياضة 6 مرات في الأسبوع، للحصول على جسم مثالي ورشيق وعلى ساقين ممشوقتين.
- تلجأ لاستهلا زيت السمك، الأحماض الدهنية الأوميغا 3، ومكمل Resveatrol الغذائي. عنصران يأخران ظهور علامات شيخوخة الجسم والبشرة.
- تطبّق كريم الفازلين تحت العينين قبل النوم من أجل محاربة التجاعيد.
- تعمل على قص شعرها مرة كل 6 أسابيع، من أجل الحفاظ على لماعيته وصحته.