

# أهداف السنة الجديدة : كيف تعززين جمالك طوال العام

من الصعب تصديق أن عام 2020 يقترب من نهايته ، ولكن شهر ديسمبر قد اقترب من نهايته وشارف على الانتهاء ، ولم يتبق سوى أيام على الأول من يناير. عندما ننظر إلى الوراء هذا العام ، نتذكر المنتجات التي اختبرناها (ووقعنا في حبها) ، ومظهر المكياج الذي جربناه والأشياء التي أنجزناها في قائمة الجمال لدينا. لقد كانت سنة كبيرة. بينما نتطلع إلى عام 2020 ، لا يسعنا إلا التفكير في قرارات الجمال للعام الجديد.



## قشر بانتظام وبشكل صحيح

في حين أن التنظيف المناسب مهم لأي روتين جمال طبيعي ، إلا أنه لا يكفي للحصول على بشرة متألقة والحفاظ عليها. التقشير المنتظم أمر حيوي لتحقيق التوهج الصحي الذي تريده. على مدار العام ، تتغير بشرتنا مع تغير الطقس - جاف ، هواء شتوي = بشرة جافة وباهتة. للحفاظ على بشرتك ناعمة ومشرقة طوال العام ، تأكدي من التقشير بشكل منتظم. أفضل وقت في اليوم للتقشير؟ في الصباح! تجدد بشرتك نفسها بين عشية وضحاها لذلك من الأفضل تقشيرها في الصباح لإزالة أي جلد ميت. استخدمي مقشر التقشير من بيور فيجي. يزيل هذا المقشر اللطيف والطبيعي الشوائب ويفتح المسام بقوة إنزيمات الأناناس والبابايا. كريم جوز الهند الغني بالفيتامينات يغذي البشرة التي تم الكشف عنها حديثًا للحصول على بشرة أكثر إشراقًا وشبابًا. يمكن استخدامه على البشرة المعرضة لحب الشباب.



## اقطع تناول السكر إلى النصف

المزيد والمزيد من الأبحاث تؤكد ما نعرفه بالفعل (ولكن لا يبدو أننا نريد تصديقه) - السكر المكرر سيء! إنه ليس سيئًا لمحيط الخصر لديك فحسب ، ولكنه سيء أيضًا لعقلك وأسنانك وصحتك ... والقائمة تطول وتطول. إليك الأخبار السارة - يمكنك بسهولة تبديل بدائل السكر الصحية في العديد من وصفاتك المفضلة. في المرة القادمة التي تصل فيها إلى كيس السكر هذا ، جرب أحد بدائل السكر هذه بدلاً من ذلك.

## اشرب خل التفاح

تجنب تناول قهوتك الصباحية وجرب خل التفاح بدلاً من ذلك. من الجلد إلى الأسنان إلى الشعر ، لخل التفاح فوائد عديدة لجسمك كله. إن بعض هذه الفوائد تشمل:

- يدعم نظام المناعة الصحي
- يساعد في التحكم في الوزن
- يساعد على إزالة السموم من حمأة الجسم
- يساعد في الحفاظ على بشرة صحية
- يلفف البشرة المتهيجة
- يخفف آلام العضلات من التمارين

### مكونات:

- 1 ملعقة كبيرة خل تفاح خام
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج
- 1 ملعقة كبيرة عسل خام
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مبشور
- 2 أوقية من الماء المصفى

الإرشادات: تخلط جميع المكونات مع المشروب ، دافئ أو بارد.

## ابحث عن روتين اللياقة المثالي

التمرين هو عنصر أساسي في روتين الجمال الطبيعي الجيد. لا تساعد التمارين الرياضية بشرتك على الظهور بمظهر أكثر شباباً فحسب ، بل قد تساعد أيضاً في عكس شيخوخة الجلد. العثور على روتين التمرين المثالي ليس بالأمر السهل ، ولكن بمجرد القيام بذلك ، من المؤكد أن المكافآت ستكون رائعة. لمعرفة النظام الغذائي و / أو الروتين التدريبي المناسب لك ، ابدأ بطرح الأسئلة الثلاثة التالية على نفسك:

- هل أستمتع به؟
- هل يمكنني تخصيص الوقت؟
- هل يمكنني الحصول على الدعم إذا احتجت إليه؟

بمجرد أن تجد روتينًا للياقة البدنية تستمتع به ، من المرجح أن  
تلتزم به ، مما يؤدي إلى التمتع بصحة أفضل وسعادة أكبر.  
استمتعي بالعام الجديد وابقى جميلة!