

# اتبعي هذه النصائح للحفاظ على بشرة متوهجة خلال شهر رمضان

رمضان هذا العام هو في واحد من أحر أشهر الصيف. الصيام لساعات طويلة جنبا إلى جنب مع الطقس الحار وعدم وجود السوائل قد يؤدي إلى تلف الجلد والجفاف. هذا هو بالضبط السبب الذي يحفزك على أخذ الرعاية الإضافية لبشرتك خلال هذا الشهر الكريم. من أجل التمتع ببشرة مشعة، تفقدي هذه النصائح للحفاظ على بشرة متوهجة في رمضان:

تأكدي من شرب ما لا يقل عن ٨ أكواب من الماء (أو أكثر إن أمكن). السوائل الأخرى مفيدة أيضا، سواء إن كانت المشروبات الرمضانية التقليدية أو حتى كوب من الشاي الأخضر. يمكن أن تفيدك وتجدد بشرتك!

إذا كانت بشرتك حساسة لمنتجات الألبان، تجنبي شرب الكثير من الحليب لأنه يمكن أن يعزز البثور وحب الشباب.

حدي من شرب الكافيين من خلال الصودا، القهوة، والشاي حيث يمكن أن تمتص بسهولة المعادن والسوائل من جسمك، والتي سوف تترك بشرتك جافة.

يعرف رمضان بالحلوى المحملة بالسكر مثل الكنافة والقطايف. احذري منها، ولا تأكلي كميات كبيرة لأنها قد تسبب البثور.

الكثير منا يمكن أن نهمل إلى حد كبير المنطقة حول أعيننا، وهذا هو عندما تظهر الدوائر السوداء. من أجل التمتع ببشرة غير شائبة، تأكدي من ترطيب المنطقة حول عينيك عن طريق وضع عليها أكياس الشاي الباردة ثلاث مرات في الأسبوع، ناهيك عن النوم بشكل جيد وتطبيق كريم العين.

حاولي تناول المزيد من السلطات، والخضروات، واللحوم المشوية / الدجاج في الإفطار اليومي، بدلا من الأطعمة الدهنية، المقلية، والثقيلة. لماذا؟ التمسك بغذاء صحي يساعدك على الحصول على بشرة واضحة، والتي ليست متوهجة فقط ولكن أيضا خالية من حب الشباب.

تأكدي من تطبيق كمية كافية من كريم واقي من الشمس إذا كنت تقومين بالمهمات خارج المنزل. كما قد تحتاجي إلى إعادة تطبيقه إذا كنت

تعرضين لأشعة الشمس لفترة طويلة.

تناولي المزيد من المكسرات مثل اللوز والكاجو! نظرا إلى أنها في كل منزل تقريبا خلال شهر رمضان، إنها فكرة رائعة لتخزينها بكميات. إنها سوف تجدّ شباب بشرتك لأنها غنية بالألياف والأحماض الدهنية.