احصلي على بشرة متوهجة بشكل طبيعي

الحصول على بشرة متوهجة بشكل طبيعي هو تحقيق مستوى عال من السكينة الجمال. لا يساعد الجلد المتوهج على جعل المكياج جميلاً ومثالياً تقريباً ، بل يضيف لمسة من الإشراق تجعلك تشعر بالانتعاش وتبدو مسترخية. من المكملات الغذائية إلى الجرعة اليومية من الماء ، كل النصائح التي تحتاجها لبشرة مشعة ليست سوى بضع نقرات.

- **اشرب الكثير من الماء**

إن شرب ما يكفي من الماء يوميًا يمكن أن يفعل المعجزات لمستوى الترطيب ولون البشرة وملمسها ، حيث يعتمد جسمك على الماء ليعمل. عندما تصبح مجففاً ، يصبح الجلد غير مكتمل وقشاري ، ويمكن أن يميل المكياج إلى الجفاف ولا يكون ممزوجاً على الجلد. عندما تحصل على كمية كافية من الماء ، يتوهج الجلد بشكل طبيعي ويظهر المكياج بشكل أفضل. شرب ما لا يقل عن 1.5 إلى 2 لتر من الماء في اليوم هو شرط البقاء رطبًا ، مع الأخذ في الاعتبار استهلاك المزيد من المياه في الأشهر الصيفية الأكثر دفئًا عندما يمكنك التخلص من الجفاف بسرعة ، أو عندما تكون نشطًا جسديًا. المضي قدما والعثور على زجاجة مياه قابلة لإعادة الاستخدام وإعادة الملء بشكل حر.

- **أكل الفواكه والخضار الخاص بك**

هناك العديد من الأطعمة التي يمكنك تناولها للحصول على الماء الذي يحتوي على الكثير من الماء ، لجعل عملية البقاء أكثر رطوبة وليس فقط حول مياه الشرب. على سبيل المثال ، تحتوي الفراولة على 91٪ من الماء ، والخوخ يحتوي على 89٪ من الماء ، والخيار يحتوي على 95٪ من الماء. يمكن تناول وجبات خفيفة على الطعام مثل هذا يساعد على زيادة مستويات الماء في الجسم على الفور. إذا كنت بحاجة إلى نصيحة حول ما تأكله وفقًا لأسلوب حياتك وجسمك ، فعليك دائمًا أن تطلب المساعدة من أخصائي تغذية محترف يمكنه توجيهك في الاتجاه الصحيح.

- **الحصول على أعمق تطهير**

إن الحصول على تنظيف عميق أمر لا يقل أهمية عن معالجة جسمك من أجل الترطيب. إن التدليك في منظف الوجه مع يديك سيزيل فقط مستوى معين من الأوساخ السطحية والمكياج ، ووجود أداة تطهير تصل إلى ما وراء سطح الماكياج مفيد للغاية للبشرة المتوهجة.

يساعد جهاز التنظيف من مستحضرات التجميل الشاملة على إزالة الرؤوس السوداء والمسام المسدودة والزيت والأوساخ من خلال تكنولوجيا الاهتزاز عالية التردد التي تصل إلى المسام العنيدة. بما أنها مصنوعة من السيليكون الطبي ، فإنها لن تحتوي على أي بكتيريا ، ولديها 15 مستوى من الشدة المختلفة حسب اختيارك. استخدامه مع أي منظف من اختيارك ومشاهدة بشرتك توهج على الفور!

- **التقشير**

عندما يحول جلدك خلايا الجلد الميتة إلى خلايا جديدة ، فإن الخلايا التي تجلس على السطح تحتاج إلى إزالتها حتى لا يكون هناك تراكم. عندما تقوم بالترطيب من الداخل ، فإن بشرتك ستحول الخلايا بشكل طبيعي كل شهر. استخدم مصل أو منتج تقشير من اختيارك الذي سيحصل على كل شيء. تعمل إزالة خلايا الجلد الميتة على الفور على إنشاء وهج ، وتساعد على إمتصاص العناية بالبشرة. سيبدو ماكياجك أفضل من اللازم أيضًا على بشرة ناعمة أيضًا.

يحتوي Herbivore Botanicals Prism Exfoliating Glow Potion على أحماض فاكهة طبيعية ومستخلصات نباتية للمساعدة على السلس والهيد وتقوية لون البشرة وملمسها. ضع 4-8 قطرات يوميًا لتنظيف البشرة يوميًا ، أو عدة مرات في الأسبوع ، مهما كان تفضيلك. يمكنك استخدامه بمفرده أو متابعة مصل أو كريم الترطيب المفضل لديك.