

# استعدادات العروس قبل الزفاف بأيام

تستعد كل العروس كثيرًا قبل فترة من الزفاف وتعمل على التحضير لهذا اليوم الكبير وللحفل. هل اقترب موعد زفافك ، وسوف تنتقل من عالم العازبات لعالم المتزوجات خلال بضعة أيام؟ هل أنت محترة بكيفية التصرف في الأيام القليلة التي تسبق الزفاف؟

من الطبيعي أن تكوني متواترة وقلقة وفي حيرة من أمرك بشأن كيفية التعامل مع يوم الزفاف والأيام القليلة التي تسبقها. خلال هذه الأيام القليلة، تشعر كل عروس بحساسية متقدمة داخلها ما بين الفرح والخوف والتهور والقلق ، فالانتقال لحياة جديدة أمر ضخم ومهم للغاية.

كل عروس تمر بتلك اللحظات، وعليك قط تهدئة نفسك والحصول على وقت للاسترخاء ل تستعدي ليومك الكبير ويكون كل شيء مثالى. لذلك، نقدم لك أبرز نصائح استعدادات العروس قبل الزفاف بأيام :

## حافظي على روتينك التقليدي بالعشاء

عليك الحرص على المواظبة بروتين عشاءك حتى قبل أيام من حفل الزفاف ، ولا تهملي هذه الوجبة الرئيسية، بل اعمدي على ان تكون صحية ومتوازنة ولا تسبب بزيادة الوزن المفاجئ. كما عليك الإستخراج للإستمتاع بكل ما أجزته، ولا تأخذي أي حبوب منومة أو مهدئة وحتى لا تخلدي الى النوم بموعد مبكر عن موعدك الاعتيادي.



## احصل على عدد ساعات نوم كافية

يعلم الجميع أن معدل النوم الطبيعي هو تقريرًا 8 ساعات ، هذه الكمية توفر قسط كافٍ من الراحة لجسم الإنسان . ان كنت من بين الأشخاص الذين اعتادوا النوم لـ 7 ساعات الى 9 ساعات في اليوم ، فلا تغيري هذه العادة ، واحصل على قسط وفير من النوم قبل عدة أيام من اليوم الكبير . يظهر النوم الصحي بشرتك نضرة ونقية ويقضي على الحالات السوداء .



## ضع في ملابس احتياطي

تبدأ إستعدادات حفل الزفاف من الصباح الباكر ، لذلك لديك الكثير من الأمور لتقومي بها وتحضريها وتهئي جمالك ، فالوقت ضيق ومحسوب

لكل أمر. لذلك ، من المهم أن تبدأ يومك بموعده ولا تتأخر عن جدولك ، اذا كنت من صاحبات النوم الثقيل فإنك بحاجة للمساعدة بشأن ايقاظك من النوم في الصباح . إستخدمي أكثر من منبه لكي تطمئني انك سوف تستيقظين أو يمكنك الاعتماد على أحد أفراد من عائلتك أو إحدى صديقاتك بالتأكد من إستيقاظك.



### تناولِي إفطار صحي ولذيد

تناولِي إفطارك اللذيد والصحي في صباح يوم الزفاف ، فأمامك يوم طويل جدًا ولا تريدي أن تشعر بالجوع ، فالإفطار يزودك بالطاقة والحيوية والنشاط. ابتعدِي عن تناول ونقرة والتي تسبب الغازات واحرصي على استهلاك الأطعمة الغذية والصحية والعصائر والماء. عليك الإبتعاد عن شرب المنبهات والكافيين في الصباح.



## احجزي في منتجع صحي

قبل أيام قليلة من حفل الزفاف، ربتي يوماً مميزاً بأحد المنتجعات الصحية واحصلت على يوم تدليل وراحة وإسترخاء. احجزي موعد تدليك وإسترخاء وسط أجواء من الشموع والعطور الطبيعية المهدئة للأعصاب. كما يمكنك الحصول على حمام دافئ بالمنزل وأملئي حوض الاستحمام بالصابن والماء ويمكنك وضع الشموع المعطرة من حولك والروائح بحوض الاستحمام مثل الفانيلا أو الشوكولاتة أو الرائحة التي ترغبين بها، مع أنغام الموسيقى التي تفضلينها ، هكذا سوف تحصلين على ساعات من الراحة والإسترخاء في منزلك.



## توقف عن التفكير بتفاصيل الزفاف

عليك التوقف عن التفكير بتفاصيل الزفاف والقلق بشأنها وبشأن كل الأمور من الصغيرة إلى الكبيرة . ويمكنك تفويض هذه الأمور إلى صديقاتك المقربات أو عائلتك أو المسؤولين عن تنظيم حفل الزفاف وفكري في النهاية أنك سوف تعيشي مع شريك حياتك ، الذي طالما تمنيته وحلمت بهذا اليوم الكبير معه .

