

الجدول الزمني للتحضيرات الجمالية قبل حفل الزفاف

“توهج العروس” هي عبارة شعبية بشكل لا يصدق، أصبحت مرادفا ليس فقط مع الصحة، ولكن السعادة. ولكن هذا التوهج بالتأكيد لا يأتي طبيعياً - يستغرق التخطيط، الوقت، والإعداد.

اتبعي ما ينطبق عليك في جدول العناية بالبشرة:

قبل سنة من حفل الزفاف:

أولويتك الأولى هي زيارة طبيب الأمراض الجلدية لأن البشرة الجميلة تجعلك تبدين مسترخية أكثر. يمكنك علاج حب الشباب، الأوعية الدموية المكسورة، البقع الداكنة، والندوب، ولكن يمكن أن يستغرق الأمر أشهر لرؤية النتائج.

قبل ٩ أشهر من حفل الزفاف:

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام أمر مهم لأنه يجعلك تبدين جميلة، فتشعرين بصحة جيدة وتعززي الدورة الدموية. عيّنني بعض الأهداف الواقعية، ثم التزمي بها.

قومي بزيارة صالون الشعر لتجربة أنماط الشعر والألوان المختلفة.

انظري في إزالة شعر جسمك بالليزر.

قبل ٦ أشهر من حفل الزفاف:

قومي بخطة تطهير لوجهك وبشرتك.

ضعي مسحوق واقٍ من الشمس عند مغادرة المنزل لمنع أضرار أشعة الشمس.

اعثري على وسيلة للتخفيف من الإجهاد، سواء إن كان ذلك الحياكة أو الملاكمة.

قبل ٤ أشهر من حفل الزفاف:

قومي بتبييض أسنانك لاطهار ابتسامة باهرة.

قبل ٣ أشهر من حفل الزفاف:

ابدلي قساري جهدي لمتابعة نظام غذائي صحي ومتنوع. ينبغي أن يشمل الفاكهة والخضار، الخضار المقددة، والبروتينات الهزيلة. اقطعي عن السكريات، الكربوهيدرات، الدهون، الملح، الألبان، وتناول الدهون الصحية.

اشربي كميات كبيرة من الماء لطرد السموم والشوائب من جسمك - فتكون بشرتك مشعة.

قبل شهر من حفل الزفاف:

احصلي على قصة شعر ولونيه كما تريد لينمو شعرك قليلا، فيبدو طبيعياً أكثر.

قومي بالتشاور النهائي للماكياج.

قبل أسبوع من حفل الزفاف:

قومي بترتيب موعد للتدليك - إنك تستحقين ذلك بالتأكيد!

اليوم قبل حفل الزفاف:

اشربي كميات هائلة من الماء.

حاولي الحصول على ٨ ساعات من النوم. إذا لزم الأمر، اجلسي في السرير قبل بضع ساعات من اللازم ليكون لديك وقت وافر للنوم.

يوم حفل الزفاف:

اشربي الكثير من الماء، ولا تنسى تناول وجبة الإفطار!