

الفيتامينات الضرورية لجمال كل عروس

لا تقتصر الإطلالة المثالية يوم الزفاف فقط على الفستان والمكياج وتسريحة الشعر فيجب الإهتمام بالعناصر الأساسية للحصول على كمال ومثالية هذه العناصر الجمالية وتتمثل هذه العناصر الأساسية بالبشرة والشعر والأظافر. ويجب الإهتمام بكافة العناصر الجمالية قبل عدة أشهر من العرس للحصول على أبهى طلة ويجب أن تشمل عاداتك الجمالية كريمات العناية ووصفات طبيعية ونظام غذائي صحي وسليم غني بالفيتامينات الضرورية لجمال البشرة ونضارتها وصحة الشعر وأظافر قوية.

إليك أفضل الفيتامينات الضرورية للحصول على بشرة خالية من الشوائب وشعر وأظافر صحية:

الفيتامين C : يعمل الفيتامين C على تعزيز إنتاج الكولاجين في الجسم والذي يعمل على تجديد خلايا البشرة ويمنع ظهور التجاعيد ويرطب البشرة ويضفي اليها النضارة والإشراق لذلك يجب إدراج هذا الفيتامين في نظامك اليومي.

الفيتامين B : يعد الفيتامين B ضروري لتجديد وصحة خلايا الجلد وهو يحافظ على صحة وجمال الشعر ويمنع تساقطه كما انه يقوي الأظافر ويمنع تكسرها.

الفيتامين E : يعمل الفيتامين E على العناية بالبشرة بطريقة صحيحة ويحميها من أشعة الشمس الضارة كما يعالج التشقق الذي يحدث للبشرة الجافة فيمكنك تطبيق يوميا كريم مرطب غني بهذا الفيتامين لمنع ظهور البقع الداكنة والتجاعيد.

الزنك: يحافظ الزنك على الجسم ويعزز صحته كما يقوي جهاز المناعة الذي يؤثر مباشرةً على صحة الأظافر فيعمل على تقوية الأظافر ويمنع تكسرها وتشققها. أهم الأطعمة الغنية بالزنك هي السمك واللحوم والمكسرات والسبانخ.

الأوميغا 3: يعمل الأوميغا 3 على محاربة التجاعيد ويمنع ظهور البثور والرؤوس السوداء في الوجه كما انه يعزز صحة الشعر ويذيه ويمنع تساقطه. يمكنك تناول كبسولة الـ 1000 ملليغرام من هذا

المكمل يوميا بعد أي وجبة غذائية.