

# اليك ما يمكنك ان تتعلميه من روتين ميرندا كير للرفاهية!

ميرندا كير هي اول عارضة فيكتوريا سيكرت تحمل الجنسية الأسترالية. أطلقت علامتها التجارية الخاصة من منتجات العناية بالبشرة العضوية تحت اسم KORA Organics، وكتبت كتاباً عن المساعدة الذاتية. كما تملّي سيرة حياتها القصيرة هذه، كير هي من الأشخاص الملهمين الذين يهتمون جيداً بأنفسهم.

لذلك جمعنا أبرز المعلومات والنصائح المستوحاة من روتينها الجمالي، والذي يختص بالعناية بالنفس، واليكم ما يتضمن:

- من المهم جداً أن تعمل بجد، وأن تكون مرزناً، وأن تثق في غرائزك حتى عندما يقول لك الناس انك لن تنجح في القيام بأمر معيّن.
- بالرغم من ثروتها المتنامية، تردد ميرندا ان الصحة هي أعظم ثروة.
- جسمك هو معبد ، لذا عامله بهذه الطريقة. إذا اهتمينا بجسدنا ، فسيعتني بنا.
- إن ما تضعه في جسمك وعلى جسمك سيؤثر عليك، لهذا السبب تختار ميراندا المكونات التي تضعها في منتجاتها العضوية بحذر. لذلك لا بد من ان تختاروا منتجاتكم بحذر أنتم أيضاً ، لذلك تجنبوا المواد الكيميائية السامة.
- ميرندا حامل بطفلها الثاني، مما يدفعها لاعطاءكم هذه النصيحة: "نحن على دراية أكبر بما نفعله من الناحية الصحية خلال الحمل، ولكن يجب أن نكون واعين في جميع الأوقات.
- تستخدم العارضة منتجات من علامتها التجارية، أبرزها زيت الوجه، وزيت العين، وكريم الجسم. تطبق هذه المنتجات في كل صباح ومساءً، مما يشعرها أنها مزيج قوي لمنع علامات التمدد، ويساعدها في الحفاظ على بشرة متغذية ومتوهجة.
- في ما يخص الأكل، ترى ميرندا ان النظام الغذائي الصحي مهم جداً ، اذ انها تتناول الطعام العضوي، وتحب ان تطهي طعامها في البيت، بينما تذهب الى أسواق المزارعين لشراء الخضار والفاكهة.
- تبدأ نهارها بكوب من المياه الدافئة والحامض. تتناول قطعاً من التفاح مع رقائق المويسلي عند الفطور، ومن ثم تأكل خبز

التوست مع الأفوكادو وبيضة مسلوقة مع القليل من ملح البحر. اما عند الغداء، فتتناول سمك السلمون المشوي مع الخضار والقليل من الأرز. وجبة العشاء يمكن ان تتألف من سلطة مفرومة مع اللفت والسبانخ والبقدونس والفجل والزيتون والخيار، والقليل من زيت الزيتون والليمون والأحماض الأمينية. من الممكن ان تستبدلها بالحلومي المشوي، مع سمك السلمون أو الدجاج المشوي، ولكن ذلك يعتمد على كمية البروتين الذي تناولته وقت الغداء.

- في ما يخص الرياضة، أكدت كير بانها تذهب بنزهات طويلة مع زوجها وابنها، كما تمارس اليوغا المناسبة للحمل.
- كانت ميرندا كير (قبل الحمل)، تنقع جسمها بملح البحر والبايكنغ صودا بين الحين والآخر لتنظيفه من السموم.