روتين العروس الجمالي قبل شهر من الزفاف

يعتبر حفل الزفاف اليوم المنتظر بالنسبة لكل عروس. يتطلب هذا اليوم أن تظهر العروس بأبهى طلة وبكامل جمالها وأناقتها لذلك تسعى لإتباع روتين جمالي شامل.

ينصح بالعناية بالشعرن البشرة، الرشاقة والمكملات الجمالية قبل فترة جيدة من العرس وحيث يجب اتباع خطوات معينة قبل شهر من موعد الزفاف.

اتبعي الروتين الجمالي التالي قبل شهر على الأقل من اليوم المنتظر:

الشعر :يعد الاهتمام بالشعر من أهم الخطوات التي يجب على كل عروس ايلاء اهمية كبيرة لها. يتطلب هذا الروتين البدء بمعالجة المشاكل التي يعاني منها شعرك، سواء التلف او التقصف أو القشرة، قبل أسابيع من موعد الزفاف فلذا لا تهملي شعرك واحرصي على القيام بحمام زيت وقص أطرافه الإبتعاد عن الصبغة قبل فترة وجيزة من الزفاف.

النوم :احرصي على الحصول على النوم الكافي لمدة 8 ساعات قبل فترة من موعد الزفاف. يسبب الضغط النفسي والتحضيرات لحفل الزفاف الكثير من المشاكل الجسدية والنفسية والتعب والقلق لذلك عليك الحصول على الراحة الكافية للتمتع بإطلالة مشرقة وجميلة.

البشرة :تحتاج البشرة الى الكثير من العناية وحيث عليك معالجة المشاكل التي تعاني منها بشرتك قبل فترة جيدة من موعد العرس والحرص على اتباع روتين جمالي مناسب للعناية والمحافظة على بشرتك.

الأسنان: تعد الغبتسامة عنوان الإطلالة في اليوم الكبير فلا تهملي نظافة أسنانك واحرصي على علاجها وتبييضها قبل الزفاف للحصول على ابتسامة مميزة وساحرة.

الرياضة :احرصي على ممارسة الرياضة بانتظام ولا تهملي هذه النقطة كما يمكنك زيادة وقت الرياضة للحصول على جسم ممشوق والنتيجة

المرجوة.