كيف تبدين جميلة من دون مكياج؟

ليس من المستحيل أن تبدي جميلة بدون مكياج، وفي الوقت ذاته لا نستطيع الإنكار بأنّ قلم أحمر الشفاه وحمرة الخدود لا تفارق حقائبنا، ولكن من الجميل أن تكوني قادرة على الخروج بدون طبقات من المستحضرات التجميلية، بالإضافة إلى أنّ وضع المكياج وإزالته باستمرار قد يتعب بشرتك فمن الجميل أن تريحيها من حين الى آخر.

إليك بعض النصائح التي قد تساعدكِ للحصول على بشرة جميلة بدون مكياج.

- حافظي على نظافة وجهك: إن نظافة الوجه من أهم سر نجمات هوليووٍد، مثلا آشلي غرين تقول بأنها تغسل وجهها 3 مرات يومياً على الأقل، وفينسا هادجنز تحتفظ بمناديل منظفة بالقرب من سريرها لأنها غالباً ما تشعر بالتعب ولا تستطيع غسل وجهها. من جانبها، كيم كارداشيان صرحت أنها تشعر بالذنب في كل مرة تنام فيها بدون أن تزيل المكياج عن وجهها. فأكبر جريمة ترتكبينها في حق بشرتٍكِ نومكِ بالمكياج فتأكدي من إزالته وغسل وجهك مرتين يومياً .
- خذي كفايتك من النوم: 8 ساعات من النوم المتواصل كفيلة بإزالة أي هالات سوداء حول عينيكِ
- حمرة خدود طبيعية: مرطب محفوظ في البرّاد أو كمادة باردة تساعدك في التخلص من الهالات السوداء والانتفاخ حول العين، وإذا أردت إنعاش بشرتكِ بعد الاستيقاظ من النوم أو خلال اليوم اغسليها ببساطة بالماء البارد.
- اعتني ببشرتك: العناية بالبشرة تبدأ بكلمتين التقشير والترطيب، ولا تضعي المرطب إلا بعد غسل وجهك وإلا ستحصلين على مسام منسدة ورؤوس سوداء وبالتأكيد لا ترديـن ذلك.
- الماء ثم الماء ثم الماء: شرب الماء مهم لصحتك قبل جمالك، فتناول 8 أكواب من الماء يومياً كفيل بتنظيف جسمِ من السموم وإعادة الانتعاش لبشرتكِ
- واقي الشمس: هو من الضروريات للحفاظ على سلامة بشرتك من أشعة الشمس الضارة، لا تنسي يديكِ ورقبتكِ؛ لأنها تتقدم بالعمر أسرع فمن الضروري حمايتها بالكريم الواقي.