نصائح جمالية لتتألقي في يوم زفافك

تريدين أن تبدي أجمل نسخة من نفسك في يوم زفافك ، بالطبع. وما هي أفضل طريقة للقيام بذلك من التخطيط لروتين الجمال في الأشهر التي تسبق يوم زفافك؟ تحققي من النصائح الموالية أدناه لتبدي وتشعري بأنك جميلة من الداخل إلى الخارج.

1. **خذي مواعيد لتقليم الأظافر**

بمجرد ان يطلب يدك سيطلب الجميع رؤية الخاتم. حافظي على أظافر ويدين جميلة. هذه أيضًا فرصتك لتجربة الألوان والتعرف على أخصائي الأظافر.

2. **بييضي أسنانك**

ستحتاج إلى ضحكة لؤلؤية لجميع الصور التي ستأخذينها (لكننا نعرف أيضًا مدى أهمية القهوة أثناء عملية التخطيط). تحتوي معظم معاجين الأسنان على مكونات تبييض فيها ، ولكن للحصول على نتائج أسرع ، اختاري مبيضًا خاصًا. شرائط التبييض هي أيضا خيار جيّد. توجه إلى مكتب طبيب الأسنان للحصول على تبييض أسنانك بشكل احترافي. أي شيء يبدو مصطنعًا للغاية يصبح بارزًا جدًا في الصورة.

3. **كل أكل أكثر صحة**

إذا كنت تستطيع التحمل ، فحاول الابتعاد عن السكر والكثير من الصوديوم والأطعمة المصنعة. كل هذا يؤدي إلى دهون البطن والانتفاخ. بدلاً من ذلك ، ركز على الخضراوات الخضراء والفواكه والكثير من الماء – كل هذا رائع لتغذية جسمك وزيادة الطاقة وتطهير بشرتك. وبينما من المتوقع أن نتوقع كوبًا من الشمبانيا الاحتفالية من وقت لآخر ، ضع في اعتبارك أن الكثير من المشروبات الكحولية تجعل جلدك منتفخًا وجافًا.

4. **كوني نشطة**

سوف يساعد التمرين على تشديد وتثبيت جسمك مع إزالة السموم من بشرتك أيضًا. التمارين الرياضية الجيدة تزيد من الطاقة وتجعلك تشعر بالسعادة. انضم إلى صالة الألعاب الرياضية. وبهذه الطريقة ، لن تتمكن من استخدام الطقس كذريعة ، وستحصل على جميع المعدات التي تحتاجها لأي نوع من التمارين في مكان واحد. بالإضافة إلى ذلك ، تعتبر ممارسة الرياضة مع الآخرين دائمًا دافعًا كبيرًا.

5. **رفع الأثقال**

مجموعة من الدمبل ستكون مفتاحك للحصول على مزيد المناطق المشدودة في الظهر والذراعين والكتفين. سوف يساعدك ذلك على تحقيق أهدافك. إذا لم تدرج أشهر من التدريب الشخصي في الميزانية ، ففكر في القيام بذلك لبضعة أسابيع واطلب من مدربك وضع بعض الخطط التي يمكنك القيام بها بنفسك.

6. **وضبي حقيبة من الأشياء التي تستخدمينها خلال يومك**

سواء أكان ذلك ادوات للشعر أو الرموش التي تتساقط ، تأكد من أن لديك كل ما تحتاجينه للإهتمام بجمالك في يوم الزفاف. ابدأ في إضافة عناصر عندما تبدأ في معرفة تفاصيل حفل الزفاف الخاص بك ، وكذلك أثناء تجربة الماكياج. يجب أن يكون لديك خطة مع فنان الماكياج الخاص بك في حالة عدم وجودها في لحظة الحاجة.

7. **جهزي وجهك**

التقشير الأسبوعي ، سواء الفيزيائي أو الكيميائي ، يمكن أن يوفر لك سطحًا ناعمًا لتطبيق المكياج. إضافة مصل مرطب مع حمض الهيالورونيك يمكن أن يساعد أيضًا في ترطيب الخطوط الدقيقة حول وجهك. ضعيه يوميًا قبل مكياجك للحصول على بشرة أكثر نعومة ونعومة. بعد ثلاثة أشهر على الأقل من حفل زفافك ، ابدأ في التخطيط للوجه شهريًا مع متخصص. يعزز الإهتمام بوجهك صحة بشرتك ، مما يساعدها على أن تبدو أكثر وضوحًا وإشراقًا. تساعد التيارات الدقيقة على رفع عضلات الوجه وإزالة شعر الوجه.

8. **اهتمي بالحواجب الخاصة بك**

إذا كنت تقومين بترتيب حواجبك بنفسك، اغتنمي هذه الفرصة للذهاب الى صالون محترف. سوف يتبع المحترفون في صالوناتهم نصيحتك ، بالإضافة إلى تقديم اقتراحات للحصول على أفضل شكل جبين وفقًا لوجهك.

مواضيع ذات صلة:

5 مواقع حالمة على البحر الأبيض المتوسط لإقامة حفل زفاف رائع!

صيحات فساتين الزفاف لربيع وصيف 2019

5 خرافات أعراس عليك أن تنساها!