

# نصائح جمالية مهمة انتب عليها خلال شهر رمضان

الطفرات ، البقع الجافة والبشرة المملة تبدو كلها أعراض الجفاف المرتبط بالصيام خلال شهر رمضان. لكن لحسن حظك ، جمعنا أفضل النصائح والحيل لإبقاء بشرتك سعيدة وصحية طوال الشهر الكريم.

## اشربي الكثير من الماء

خلال شهر رمضان ، تحتاجين إلى شرب أكبر كمية ممكنة من الماء ، من الناحية المثالية لترين على الأقل يوميًا ، لتجنب جفاف الجلد ، خاصة في الحرارة. لسوء الحظ ، يمكن للجفاف أن يجعل بشرتك تبدو متعبة ومملة ، وهذا ليس خبرا سارا إذا كانت بشرتك تعاني بالفعل من الجفاف. تأكدي من أنك تتناولين أيضًا بعض الفاكهة الطبيعية وشاي الأعشاب لأنها تساعد على إبقائك باردا طوال فصل الصيف. إذا كنت صائمة تأكدي من شرب أكبر قدر ممكن من الماء عند الإفطار.



## رطبي بشرتك مرتين في اليوم

من المهم للغاية ترطيب بشرتك خلال شهر رمضان. يجب أن تتأكدي من تطبيق كريم مرطب للوجه والجسم بعد الاستحمام وقبل النوم. إذا كنت في الخارج ، حاولي البحث عن الظل حيثما أمكن واختاري كريم يومي يحتوي على SPF لحماية بشرتك من الأشعة فوق البنفسجية الضارة.



## تجنبي وضع الكثير من الماكياج

تجنبي ارتداء الكثير من المكياج أثناء النهار أثناء الصيام مثل الأسطح السمكية والكونسيلر. يمكن أن يؤدي الجمع بين الحرارة والجفاف والمكياج الثقيل للأسف إلى الاختراقات.

