

نصائح سهلة لتبدي أصغر سناً

إن كنت لا تحبين إجراء العمليات التجميلية لتبدين أصغر سناً أو لإخفاء كل آثار الشيخوخة من وجهك، يمكنك إعتماد بعض الأساليب بواسطة الماكياج او من خلال ملابسك لتبدي في عز شبابك!

اقرئي لمعرفة المزيد...

اعتنி بأسنانك:

اعتنى بأسنانك جيداً حتى تظهي بأكثر جاذبية. إن لم تكن أسنانك بيضاء بما فيه الكفاية، سوف يظهر التعب أكثر على وجهك وستبدي أكبر سنان.

اخترى المستحضر المنقى المناسب لبشرتك:

من المعروف أن المنتج الذي كنت تستخدميه عند سن المراهقة لتنظيف وجهك يختلف تماماً عن ذلك الذي عليك أن تستخدميه عندما تقدمين في السن.

لذلك عليك أن تستخدمي المنتج المناسب لأن الإختيار الخاطئ قد يسبب في جفاف الجلد بسبب تجريده من الزيوت الطبيعية. كما أن إختيار المنتج الملائم يزيل كل الموائد الكيماائية عن الجلد، والتي قد تسبب ظهور علامات الشيخوخة بشكلٍ اسرع.

رطّبي بشرتك بعد تنظيفها :

ترطيب البشرة مهم جداً لأن البشرة قد تجف وتتعب. استخدمي المرطبات المضادة للشيخوخة التي تحتوي على مكونات فعالة. انتبهي، الترطيب ليس فقط للنساء، لذلك لا تخاري المرطبات الخاصة بالرجال.

استخدمي المستحضرات للحماية من أشعة الشمس:

أشعة الشمس هي من العوامل الأساسية لظهور علامات الشيخوخة. لذلك، استخدمي كل صباح الكريم الخاص للحماية من أشعة الشمس حتى لا تظهر علامات الشيخوخة والبقع البنية على بشرتك.

ارتدى الملابس الخاصة بعمرك:

لا تطّندي أنك إذا ارتدت الملابس التي تناسب المراهقين قد تظہرين بشكلٍ أصغر. ارتدي الملابس الخاصة بسنهك لأنك إذا فعلت العكس، سوف تلفتين إنتباه الناس إليك وإلى عمرك.

مارسي الرياضة واتبعي نظام غذائي سليم:

ممارسة الرياضة تساعده على المحافظة على نشاطك وصحتك. أما اتباع نظام غذائي سليم سيساعدك على المحافظة على رشاقتك وصحتك.