

نصائح سهلة لتبدي أصغر سناً

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

اقرأ لمعرفة المزيد...

اعتني بأسنانك:

اعتني بأسنانك جيداً حتى تظهرى بأكثر جاذبية. إن لم تكن أسنانك بيضاء بما فيه الكفاية، سوف يظهر التعب أكثر على وجهك وستبدي أكبر سناً.

اختاري المستحضر المنقي المناسب لبشرتك:

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

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

رطّبي بشرتك بعد تنظيفها:

ترطيب البشرة مهم جداً لأن البشرة قد تجف وتتعب. استخدمى المرطبات المضادة للشيخوخة التي تحتوي على مكوّنات فعّالة. انتبهي، الترطيب ليس فقط للنساء، لذلك لا تختاري المرطبات الخاصة بالرجال.

استخدمى المستحضرات للحماية من أشعة الشمس:

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

ارتدي الملابس الخاصة بعمرك:

لا تظنّني أنك إذا ارتديت الملابس التي تناسب المراهقين قد تظهرين بشكلٍ أصغر. ارتدي الملابس الخاصة بسنّك لأنك إذا فعلت العكس، سوف تلفتين إنتباه الناس إليك وإلى عمرك.

مارسي الرياضة واتبعي نظام غذائي سليم:

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