نصائح للعروس تساعدها في الحصول على بشرة وردية

ترتبط البشرة المتوردة بالأنوثة والصحة، لذلك تتمنى أن تحصل النساء على تلك الخدود الوردية المذهلة، وخاصة العروس التي تبحث عن كل ما يجعلها بغاية الجمال في يوم زفافها.

فإذا كنت مقدمة على الزواج، وتريدين الحصول على خدود وردية تشع سحرا وجمالا في الصور التي ستلتقطينها، اتبعي هذه النصائح ولاحظي الفرق على بشرتك:

1- ركزي على تناول الأطعمة الصحية وبالأخص الخضراوات والفاكهة الغنية بالفيتامينات، التي تعوض النقص في نظامك الغذائي كما يمكنك تناول الأطعمة الحارة فهى تجعل البشرة أكثر توردا ً.

2- أكثري من التمارين الرياضية فى الهواء الطلق، لأنها تعمل على تنشيط الدورة الدموية في الجسم مما يزيد من إحمرار البشرة. كما أن مناخ الشتاء البارد وإشراقة شمس الصيف تمنح بشرتك مسحة ً وردية ً رائعة ً، لكن راعي ممارسة التمارين فى الصباح الباكر.

3- احرصي على تقشير بشرتك بصفة مستمرة لإزالة الخلايا الميتة والحفاظ على صفائها.

4- قومي بعمل مساج طبيعي لبشرتك، وذلك للحصول على بشرة وردية بوقت قصير، وهذا يكو بتدليك وجهك كاملا بأصابعك مع التركيز على الوجنتين. ويفضل استخدام لوشن مرطب أثناء التدليك.

5- امنحي بشرتك مظهرا ورديا في ثوان، وذلك بمسح وجنتيك بقطعة قطنية مبللة بخل التفاح عندها ستلاحظين لون بشرتك وقد بدا محمرا وأكثر تورد.

هذه النصائح ستمنحك وجها ورديا وجميلا، الأمر الذي يدل على صحة ونقاء بشرتك، فلا تترددي في اتباعها لكي يكون وجهك مشرقا وخدودك متوردة.