

10 تغييرات بسيطة في أسلوب حياتك ستجعلك تبدو أصغر سناً

من لا يود أن يؤجل ظهور علامات العمر بقدر المستطاع، وحتى عدم ظهورها أبداً؟ هناك الكثير من العوام التي تؤدي الى ظهورها، وهناك أيضاً الكثير من الطرق التي يمكن أن تساعدك لتؤخر ظهورها.

اليك 10 تغييرات بسيطة في أسلوب حياتك عليك ان تعتمدھا الآن:

1. لا تنسي واقي الشمس

أولاً وقبل كل شيء ، يجب أن ترتدي واقي من الشمس كل يوم. حتى في الأيام الملبدة بالغيوم وأثناء جلوسك على متن الطائرات ، فأنت عرضة للأشعة الضارة التي يمكن أن تؤدي إلى التجاعيد والبقع الشمسية وسرطان الجلد. يجب أن يكون واقي الشمس الخاص بك واسع النطاق للحماية من الأشعة فوق البنفسجية UVA و UVB بالإضافة إلى SPF 30 أو أعلى ومقاوم للماء. إذا لم يكن لديك واقي من الشمس يوميًا ، فقد وضعت Consumer Reports قائمة أفضل أنواع واقيات الشمس في عام 2018.



2. توقف عن التدخين

إن الكثير من التغييرات في نمط الحياة التي تفيد صحتك العامة تفيد أيضاً بشرتك. كما تعلمون ، يرتبط التدخين بمجموعة كبيرة من القضايا الصحية ، بالإضافة الى ان هذه العادة تسرع ظهور التجاعيد و تسبب بشرة شاحبة مملة.

3. تناول الطعام الجيد

يمكن لنظام غذائي كامل من الكربوهيدرات المكررة والسكر في الواقع تسريع الشيخوخة. لا تنس أن تشرب الكثير من الماء أيضاً.



4. مارس الرياضة بانتظام

ممارسة الرياضة ، وهي أسلوب حياة أخرى مرتبطة بفوائد إيجابية تتراوح من العقلية إلى الجسدية ، يمكنها تحسين الدورة الدموية والجهاز المناعي للجسم ، مما قد يساعدك ان تبدو أصغر سناً.

5. اشرب كمية أقل من الكحول

الكحول هو مدر للبول ، وهذا هو السبب في أنه عليك الذهاب إلى الحمام في كثير من الأحيان عندما تشرب الكحول. حتى إذا اخترت عدم تناول الكوكتيلات السكرية ، فإن الكحول يذوي جسمك ، مما يجعل بشرتك تبدو أكثر خشونة ، وكأنه بشرة أحد أكبر عمراً .

6. جنباً إلى جنب مع واقي الشمس ، استخدم مرطب كل يوم

يحبس المرطب الماء في بشرتنا ، ويعطيها مظهرًا أكثر شباباً .

7. اغسل وجهك على الأقل مرتين في اليوم

نظف وجهك في الصباح والليل ، وبعد التعرق بحيث لا يجلس العرق على جلدك مما يمكن ان يسبب تهيج او مشاكل جلدية أخرى. (وهل تعلم ، يجب عليك دائماً تنظيفه معتمداً طريقة التربيت ، وليس المسح!) 

8. لا تستخدم المنتجات التي تهيج جلدك

إذا كان المنتج يشعرك وكأن شيء يحترق على بشرتك أو يؤذي بشرتك ، فمن المحتمل أيضاً أنه سيجعلها تبدو أكبر سناً بسبب التهيج. إذا لم يكن المنتج الذي تستخدمه قد وصفه طبيب الأمراض الجلدية ، فمن المحتمل أنه ليس مناسباً لك. ابحث عن المهيجات الجلدية الشائعة على ملصقات المنتجات ، مثل العطر والبروبيلين جليكول.

9. حاول عدم القيام بنفس تعبيرات الوجه مرارا وتكرارا

خطوط الابتسامة هي إشارات لحياة سعيدة ، ولكن ربما حان الوقت التوقف عن القيام بحركات الوجه العابسة غير الضرورية التي تقوم بها في الصباح عند الذهاب الى العمل ، وبدلاً من التحديق في شاشة الكمبيوتر بشكل غير مريح ، هل يمكن أن يكون ق حان الوقت لوضع النظارات؟

10. كن لطيفاً مع وجهك

إزالة كمية المكياج الذي تضعه كل يوم، لا يجب ان يكون عملية قاسية على وجهك. إذا واجهتك مشكلة في إزالة كل شيء بمنتجاتك الحالية ، فجرّب عملية تطهير مزدوجة. ابدأ إما بمحلول زيت أو ماء micellar قبل استخدام غسول وجهك العادي لأنه ، مرة أخرى ، يغضب بشرتك مما سيجعلها تبدو أكبر سناً (وتكون غير مريحة).

