

# لبشرة مثالية، اتبعي هذه العادات الجمالية

تقترف المرأة الجميلة والمتألقة العديد من الأخطاء الجمالية من دون أن تدرك أنها من الممكن أن تؤذي بشرتها وتسبب بتشويهها.

وتتطلب البشرة الجميلة عناية يومية خاصة وعادات جمالية عديدة من أجل أن تبقى شابة ونضرة ومشرقة وخالية من الشوائب. نقدم لك اليوم أبرز العادات التي يجب اتباعها للمحافظة على جمال بشرتك ووجهك وللحصول على البشرة المثالية:

**تقشير البشرة:** ان تقشير البشرة هو روتين جمالي ضروري ومهم جداً للحصول على بشرة خالية من الشوائب ونضرة وصحية. لا يجب الاكثار من تقشير البشرة لأنها تصبح معرضة للجفاف والإلتهابات بطريقة سريعة لذلك ينصح بالتقشير مرة أو مرتين في الأسبوع.

**شرب كمية كافية من المياه:** للحصول على بشرة مثالية ونضرة ومشرقة يجب شرب 8 أكواب من الماء يومياً للمحافظة على ترطيب البشرة وحمايتها من الجفاف ومن أدوات المكياج.

**تنظيف أدوات المكياج:** ينصح بتنظيف أدوات المكياج كل أسبوع لإزالة الأوساخ والبكتيريا المتغلغلة بداخلها.

**تغيير غطاء الوسادة:** لبشرة صحية ونظيفة وخالية من الشوائب، يجب تغيير غطاء الوسائد كل فترة لأن الغطاء يتسخ من الزيوت التي تفرزها البشرة والشعر ويسبب بظهور البثور.

**تطبيق واقي الشمس:** يجب تطبيق واقي الشمس على الوجه يومياً في الصيف والشتاء أيضاً لحماية البشرة من أشعة الشمس الضارة.

**إزالة المكياج قبل النوم:** التأكد من إزالة كافة رواسب المكياج عن الوجه قبل النوم لأن المكياج الباقي على البشرة يسد مسام البشرة ويؤدي إلى ظهور البثور ومشاكل جلدية أخرى.

**وضع النظارات الشمسية:** يجب وضع النظارات الشمسية أثناء الخروج لحماية البشرة حول العينين من الأشعة ما فوق البنفسجية وللمنع ظهور الخطوط الرفيعة والبقع الداكنة حول العينين.

**النوم الكافي:** ينصح بالنوم لـ8 ساعات يومياً للحصول على بشرة شابة ومثالية وصحية.

**النظام الغذائي الصحي:** يجب اتباع نظام غذائي متوازن وصحي للمحافظة على نضارة ورونق وصحة البشرة، بما أن كل ما تتناوله ينعكس على صورة جمال بشرتك.