4 أشهر هي كافية للتحضير لزفافك

إذا كنت ترغبين في الحصول على مظهر رائع في يوم زفافك كنجمة سينما، سيتوجب عليك التخطيط لذلك والعمل عليه في عدة خطوات وفق جدول زمني.

إليك ما يجب عليك فعله في الأربعة أشهر التي تسبق حقل زفافك:

قبل أربعة أشهر من موعد الزفاف

- سيتوجب عليك إظهار الفرح والسعادة يوم زفافك، مما يعني أنه سيكون عليك الإبتسام كثيراً ، لذا قومي بتبييض أسنانك لإظهار ابتسامتك الرائعة. إذا كنت من الأشخاص الذي يشربون الشاي والقهوة، حاولي تخفيف إستهلاكك هذه المشروبات اأنها تسبب البقع وسط بياض اسنانك الناصع.

قبل ثلاثة أشهر من موعد الزفاف

- ما تأكلينه في الخفاء، تلبسينة في العلن، لذا حاولي دوماً إتباع نظام غذائي صحي ومتنوع. يجب أن يحتوي ذلك على الكثير من الفواكة والخضروات الخالية من الدهون. قللي من إستهلاك السكر، الكربوهيدرات، الدهون، الملح، والألبان، وأكثري من أكل الدهون الصحية مثل (الأفوكادو، السمك الدهني وزيت الزيتون)، أوميغا 3 (بذور الكتان وسمك السلمون) ومضادات الأكسدة (التوت).
- إشربي الكثير من المياه لطرد السموم والشوائب ةالتي تجعل من بشرتك تبدو متألقة ونضرة.
- إحصلي على حمام مغربي أو قومي بفرك جسدك جيداً مرة واحدة في الأسبوع من الرأس إلى أصابع قدميك لتحسين الدورة الدموية وتخليص الجسم من خلايا الجلد الميتة. تذكري تقويرة الفستان عند الرقبة ستكون عارية، لا سيما إذا كان فستانك بحمالة ويكشف المزيد من بشرتك، ولا تنسي الإعتناء بشفتيك.
- جربي مع خبير المكياج الخاص بك قبل الزفاف بوقت مناسب وإذا كنت ستضعين المكياج بنفسك قومي بتجربة الوان واشكال مختلفة بينما لديك وقت لذلك قبل الزفاف.

قبل شهرين من موعد الزفاف

- إذا كانت لديك النية في الحصول على بعض السمرة لبشرتك وإذا كنت تنوين فعل ذلك بنفسك إبدأي بالتجربة الآن حيث سيكون لديك متسع من الوقت للتخلص من آثار السمرة غير المناسبة. وتذكري أنك ستبدين أكثر سمرة بسبب إرتدائك لفستانك الأبيض.
- إذا كنت من النساء اللواتي ترتدين الحجاب خذي حجاب العرس الخاص بك إلى مصفف الشعر الخاص بك لتريا ما اذا كان سيتناسب مع تسريحة شعرك التي إخترتيها لزفافك أم لا. في النهاية لن ترغبي في مفاجئة غير متوقعة يوم الزفاف.