

مجموعة من العادات الجمالية عليك إتباعها

هنا بعض العادات الجمالية الجيدة والسيئة التي يمكنك ان تتعلميها:

1. ظهور البثور

برزت بثرة مزعجة على وجهك؟ لا يهم كم من مرة تقول لك أمك أن لا تلمسيها، إنها تحدق بك! إذا حاولت أن تفقعها، ستظهر ثلاث بثور أخرى! هذه العادة عادة لا يمكن لأحد أن يهرب منها. ولكن، من الأفضل أن لا تلمسي البثور على وجهك!

2. روتين للعناية بالبشرة ليلاً

دائماً اخلي إلى النوم مع وجه نظيف. في يومياتك خلال الأسبوع، من الطبيعي أن تضعي طبقة سميكة من المكياج على وجهك، لذلك انه من المهم جداً إزالة المكياج وتطهير الوجه في نهاية اليوم. لروتينك الليلي، أزيل المكياج أو أي شيء موضوع على بشرتك. ثم، طهري وجهك باستخدام منتجات محددة: هذا يجعلك تشعرين بنقاوة وارتياح. ثم، استخدم زيت الأرغان الغير معطر على وجهك لتجنب تدمير بشرتك.

3. تمارين رياضية جيدة تبني الثقة بالنفس

غوصي في أي تمارين لها علاقة بتدريب القوة، مثل الأوزان الخفيفة أو أوزان الكاحل بالإضافة إلى التمارين التي تستخدم وزن الجسم. قومي بتمارين تضعيفية واستخدمي الأوزان الخفيفة. هذا النوع من الازدواجية في التمارين فعال للغاية. عندما تدمجين الأوزان الخفيفة في التمارين، انك تبين المزيد من العضلات، وبالتالي تحرقين المزيد من السعرات الحرارية حتى عندما تستريحين، وسوف تشعرين أنه لديك الثقة بالنفس لأنك تشعرين بالقوة.

4. الأظافر التي تستحق المزيد من الاعتناء والحب

اهتمي بأظافرك ورطبيها باستخدام زيت الزيتون، زيت الأركان، أو زيت جوز الهند. استخدمه على البشرة المتصلبة حول الأظافر يبقها رطبة. أنت تستخدمين يديك لكل شيء، لذلك لا تنسي أظافرك!

5. الانغماس في علاجات البشرة بين الحين والآخر

اذهبي لتجميل وجهك. المهنيون يعرفون ما يجب القيام به، وخصوصا عندما تصبرين ولا تقومين بفقع البثور الموجودة على وجهك. اذهبي إلى هذه العلاجات مرة واحدة كل شهر.

6. كل شيء أقل هو أكثر

عندما تذهبين إلى الكلية، مكان العمل، أو غداء مع صديقتك، لا تضعي الكثير من المكياج: ضعي طبقة خفيفة من الماسكارا، كريم مرطب للوجه، وأحمر شفاه شفاف اللون. حافظي على مظهر بسيط.

سوف تشعرين بالثقة في النفس أكثر عند وضع الحد الأدنى من المكياج لأن الجمال الحقيقي يأتي من الداخل. كل ما يمكنك القيام به لنفسك هو الرعاية.