

6 نصائح للعناية بالبشرة في فصل الربيع

بعد شهور من التناوب بين الهواء الداخلي الحار والجاف والبرد القاسي في الخارج ، ستكون بشرتك جاهزة بالتأكيد لتغيير العناية الموسمية .

استخدم خطواتنا الستة للبشرة المضيئة في فصل الربيع لتنشيط بشرتك من وضع السبات الشتوي ، والاستمتاع بتوهج صحي.

1. قشر بشرتك

تبدأ الخطوة الأولى على الطريق نحو توهج البشرة بتقشير الطبقة الباقية من الشتاء. على الرغم من أن خلايا الجلد تتجدد باستمرار ، إلا أن قدوم الشتاء الشديدة قد تمنع الجلد الميت من التلاشي بشكل فعال. أفضل طريقة لتقشير البشرة هي تشغيل حمام ساخن ، وإعطاء نفسك تقشير كامل للجسم باستخدام مقشر قوي ولطيف. قم بتطبيق منتجات التقشير في كل مكان ، وخاصة تلك البقع المعرضة للبقع الخشنة - الركبتين والمرفقين والقدمين واليدين والظهر.



2. قم بترطيب نفسك

هل يبدو أن شرب المزيد من الماء هو أصل كل نظام غذائي وممارسة التمارين والعناية بالبشرة؟ هذا لأنه بالفعل عجائب لجسمك! تحتاج أعضائك إلى وظيفة الترطيب ، وبشرتك هي أكبر عضو في الجسم. كلما زادت كمية المياه التي تشربها ، كلما كان من السهل الحفاظ على بشرتك من الجفاف والقشور.



3. ارتداء واقي من الشمس ، حتى في الأيام الغائمة

واقي الشمس ليس فقط لتلك الأيام على الشاطئ. حتى الأيام الملبدة بالغيوم لا يزال بإمكانها إرسال الأشعة فوق البنفسجية الضارة لمهاجمة بشرتك. ارتدي واقي من الشمس ، حتى في الأيام الملبدة بالغيوم ، لحماية بشرتك من أضرار أشعة الشمس. ابحث عن منتج خفيف الوزن لا يسد المسام واسع الطيف SPF 70.

يمكنك توفير الوقت - وعدد المنتجات التي تحتاجها - باستخدام مرطب أو مكياج يحتوي بالفعل على حماية UVA / UVB.



[أفضل 5 احمر شفاه مات لعام 2019](#)

4. أكل الفواكه والخضروات الطازجة

طريقة رائعة للحصول على مزيد من الماء في يومك هو تناول وجبة خفيفة من الفواكه الطازجة والخضروات. يمكن أن تكون الفواكه والخضروات الطازجة وجبة خفيفة لذيذة ، وتلك المليئة بالمياه التي يحتاجها النظام - بالإضافة إلى الفيتامينات والمواد المغذية. الماء يساعد بشرتك أيضًا على الحفاظ على مرونتها ، مما يعني أنها يمكن أن تساعد في مقاومة علامات الشيخوخة. تشمل الأطعمة الرائعة للبشرة الصحية الخس والبروكلي والجريب فروت والجزر والتفاح والبطيخ. لقد وجدت الدراسات أن ثمار الحمضيات مفيدة بشكل خاص لصحة الجلد.



5. استخدام مرطب أخف

على الرغم من أن فصل الشتاء جعلك ترطب بشرتك كثيرًا ، يمكن لنفس المنتجات أن تبدأ في ترك طبقة دهنية على بشرتك مع مرور الأيام أكثر دفئًا. كجزء من روتين العناية بالبشرة الربيعي ، اختر مرطبًا خفيفًا للحفاظ على صحة بشرتك ورطوبتها دون زيادة وزنها.



[7 طرق لاستخدام زيت جوز الهند في روتينك الجمالي](#)

6. مارس التمارين الرياضية

يمكن أن تشعر بالوصول إلى صالة الألعاب الرياضية أو ممارسة التمرينات المنزلية كآخر ما تريد الضغط عليه في يومك الحافل. خلاصة القول هي: التمرين يزيد من تدفق الدم ، مما يساعد في الحفاظ على خلايا الجلد الصحية. خلايا الجلد السعيدة = البشرة السعيدة! ليس عليك حتى الدخول إلى الجيم. إذا كان الجو جميلًا في الخارج ، فقم بممارسة اليوغا لمدة 30 دقيقة في الحديقة الخاصة بك. أو يمكنك الاستفادة من الطقس المنعش في فصل الربيع والقيام بنزهة سريعة في الهواء الليلي الأكثر دفئًا مع أطفالك أو كلبك.



مواضيع ذات صلة:

[4 طرق لتفتيح العيون المتعبة](#)

[جددي شبابك من خلال تقنية الليزر الكربوني!](#)

[10 تغييرات بسيطة في أسلوب حياتك ستجعلك تبدو أصغر سناً](#)