

7 نصائح بسيطة لتعزيز جمالك الطبيعي

كيف تعزز جمالك في عشر خطوات بسيطة: من النزول إلى غرفة النوم واتساحها إلى العناية بحاجبيك ، يصبح من السهل أن تصبح أكثر جمالاً عندما تقوم ببعض التغييرات الصغيرة على روتينك. إليك أفضل 10 طرق لتجعلك تبدو وتشعر بأنك لا تقاوم.



• قشرى

غالباً ما يكون من الصعب مواكبة بشرتنا . في دقيقة واحدة نضعه في مرطب ، وفي الدقيقة التالية نعود إلى البهتان والقشور. لتكملة المرطب الخاص بك والتأكد من أن بشرتك تبقى أجمل لفترة أطول ، تأكد من ترك وقت إضافي للتقشير يومياً . ينتج الجلد خلايا جديدة باستمرار ، وعندما تظهر الخلايا الجديدة ، تميل الخلايا الميتة إلى الجلوس فوق الجلد مما يجعلها تبدو جافة وباهتة. عندما يحدث هذا ، لا فائدة من الترطيب. لماذا تهدى زبدة الجسم باهظة الثمن على خلايا الجلد الميتة؟ جرب استخدام الزبدة بعد إزالة الخلايا القديمة ، وستلاحظ تغييرًا جذريًا .



• مارسي الجنس

النزول والاتساح هو أفضل وسيلة لتعزيز الجمال. 15 دقيقة فقط في اليوم تقضيها في فعل الفعل تترك خودوك محمرتين ؛ شفتيك حمراء فاتنة. وبشرتك متوجهة وجميلة. أظهرت الدراسات أن المستحضرات المنتظمة تزيد من تدفق الدم وتجلب العناصر الغذائية الأساسية والأكسجين إلى الجلد ، والتي تطرد السموم الضارة وتجعلنا نبدو أصغر سناً . بالإضافة إلى ذلك ، فإن وجود شخص ما يدير أصانعه من خلال خصلات شعرك يمكن أن يمنحه مظهر رأس السرير الرائع ، ونحن جميعاً نحب القليل من va-va-voom من وقت لآخر.



• تخلصي من الكحول والسجائر

إن شرب الكحول وتدخين السجائر لا يخدم بشرتنا بأي شكل. يسمح التدخين بدخول 4000 مادة سامة إلى الجسم أثناء كل نفحة ، ويؤدي

الإفراط في تناول الكحول إلى جفاف الجلد وانتفاخ العينين - وهذه ليست أفضل بدأة لتعزيز جمالك الطبيعي. أقطع عن التدخين ، واسرب باعتدال فقط لتحسين مرونة بشرتك وتقليل انتفاخ العين. هذه طريقة مؤكدة لتجعلك تبدو أصغر سنًا وأكثر جمالاً .



• الراحة

إن عبارة "نوم جميل" مشهورة بسبب ما . النوم حقا يجعلك جميلة. خلال فترات النوم العميق ، تجدد خلايانا نفسها ، كما أن قلة النوم - أو سوء نوعية النوم - تجعلنا نبدو ونشعر بأننا أسوأ قليلاً بسبب التآكل. إذا كنت تواجهين صعوبة في الحصول على نوم جميل ، حاولي الاسترخاء. أضف بعض قطرات من زيوت العلاج العطري إلى حمامك ، وجرب تمارين التنفس العميق ، وتجنب المشروبات المحتوية على الكافيين قبل التوجه إلى السرير.



• قوّي شعرك بالبروتين

الكيراتين - نوع من البروتين - هو المكون الأساسي لشعرنا وأطافرنا . من خلال تناول الأطعمة الغنية بالبروتين ، يمكننا تقوية الكيراتين في شعرنا لجعله أكثر صحة وقوة. لا يتعلق الأمر فقط بما تضعه على شعرك ، ولكن بما تضعه في جسمك أيضًا. يوضح اختصاصي التغذية دون جاكسون أن "أساس نمو الشعر والجلد والأظافر الجديد يمكن في العناصر الغذائية التي نتناولها" ، لذلك من الجيد تعزيز البروتين الطبيعي في شعرك عن طريق تناول الأطعمة الغنية بالبروتين مثل البيض ، المكسرات والبذور والمحار واللحوم لشعر أقوى وأكثر صحة .



• اعتنِي بحاجبيك

قليل من الأشياء يمكن أن تغير مظهرك بسرعة وبشكل جذري مثل حواجب منتفخة بشكل جيد. يمكن لشكل الحاجب الصحيح أن يؤطر وجهك ويكمم ملامحك المفضلة ، في حين أن الحاجب الكثيفه تصرف الانتباه عن أفضل ملامحك. هناك العديد من الطرق المختلفة لإزالة شعر الحاجب أيضًا: النتف والخيط والنتف وإزالة الشعر بالشمع - ما عليك سوى العثور على الطريقة التي تناسبك بشكل أفضل وأنت في طريقك لتصبح أكثر جمالاً في لحظة .

• كوني صحية مع الفاكهة والخضار والماء

إنها نصيحة جمالية سمعناها مراراً وتكراراً ، لكنها صحيحة: نحن ما نأكله ، والحياة الصحية من الداخل تجعلنا أكثر جمالاً من الخارج. هذه النصيحة واضحة و مباشرة : اشرب الكثير من الماء لطرد السموم الضارة من بشرتك وزيادة مرونة الجلد ؛ احصل على الكثير من التمارين للتعرق من السموم ؛ وتناول كل الفواكه والخضروات للحصول على العناصر الغذائية الحيوية التي تجعل بشرتك متوجهة - طرق بسيطة وسهلة لتعزيز جمالك.