7 نصائح بسيطة لتعزيز جمالك الطبيعي

كيف تعزز جمالك في عشر خطوات بسيطة: من النزول إلى غرفة النوم واتساخها 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.

- **قشري**

غالبًا 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 يوميًا. 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 تهدر زبدة الجسم باهظة الثمن على خلايا الجلد الميتة؟ جرب استخدام الزبدة بعد إزالة الخلايا القديمة ، وستلاحظ تغييرًا جذريًا.

- **مارسي الجنس**

النزول والاتساخ هو أفضل وسيلة لتعزيز الجمال. 15 دقيقة فقط في اليوم تقضيها في فعل الفعل تترك خدودك محمرتين ؛ شفتيك حمراء فاتنة. وبشرتك متوهجة وجميلة. أظهرت الدراسات أن المستحضرات المنتظمة تزيد من تدفق الدم وتجلب العناصر الغذائية الأساسية والأكسجين إلى الجلد ، والتي تطرد السموم الضارة وتجعلنا نبدو أصغر سنًا. بالإضافة إلى ذلك ، فإن وجود شخص ما يدير أصابعه من خلال خصلات شعرك يمكن أن يمنحه مظهر رأس السرير الرائع ، ونحن جميعًا 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 نفخة ، ويؤدي

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

- **الراحة**

إن عبارة "نوم جميل" مشهورة لسبب 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 بضع 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 وأظافرنا. 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 يكمن 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.

- **اعتني بحاجبيك**

قليل من الأشياء يمكن أن تغير مظهرك بسرعة وبشكل جذري مثل حواجب منتفخة بشكل جيد. يمكن لشكل الحاجب الصحيح أن يؤطر وجهك ويكمل ملامحك المفضلة ، في حين أن الحواجب الكثيفة 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 مرارًا وتكرارًا ، لكنها صحيحة: نحن ما نأكله ، والحياة الصحية من الداخل تجعلنا أكثر جمالاً من الخارج. هذه النصيحة واضحة ومباشرة ؛ اشرب الكثير من الماء لطرد السموم الضارة من بشرتك وزيادة مرونة الجلد ؛ احصل على الكثير من التمارين للتعرق من السموم ؛ وتناولي كل الفواكه والخضروات للحصول على العناصر الغذائية الحيوية التي تجعل بشرتك متوهجة – طرق بسيطة وسهلة لتعزيز جمالك.