احصلي على بشرة صحية خلال شهر رمضان

قد أصبحت فترة رمضان قريبة جداً، مما يعني أن الروتين الغذائي على وشك التغيير. التحول المفاجئ في الطعام والتوقيت الذي نأكل فيه بالإضافة إلى انخفاض كمية المياه يجعل الجلد جاف وخالي من الرطوبة، مما يجعله يبدو متعب. ولكن رمضان لا يعني أن بشرتك يجب أن تشعر بالجوع، أيضا. للحفاظ على بشرة متوهجة حتى خلال فترة الصيام، اتبعي هذه الخمس نصائح السهلة:

ابتعدي عن الماكياج: ربما غني عن القول أن الماكياج وشهر رمضان لا يختلطان، لذا، خذي الشهر الكريم فرصة لإعطاء بشرتك استراحة من المواد الكيميائية الضارة التي غالبا ما توجد في مستحضرات التجميل.

اشربي ثمانية أكواب من الماء بين الإفطار والسحور. المياه سوف تبقيك رطبة وسترطب بشرتك. بالإضافة، سوف تساعد أيضاً على جعلك تشعرين بالشبع لفترة أطول. لذلك، بدلا من المشروبات الغازية والعصير، اتركي زجاجة من الماء في متناول يدك.

طهري وقشري – هذا ينبغي أن يكون روتين الوجه العادي بالنسبة لك. خلال شهر رمضان، تأكدي من اتباع هذه الخطوات بدقة. ان الجو حار، سوف تقشر بشرتك، ومن المرجح سوف تتفتح المسام الخاصة بك. التطهير والتقشير سوف يساعدان على تجنب حب الشباب بحيث بشرتك تبقى واضحة ونضرة بحلول وقت العيد.

تناولي وجبات خفيفة تتضمن المواد الغذائية الغنية بالألياف لأنها سوف تساعد على إصلاح بشرتك. من الفواكه والخضروات إلى المكسرات والأسماك، الزيوت الأساسية في هذه المجموعات الغذائية تعالج الجلد، لذلك تأكدي من تمرير البعض منها في وجبات الطعام اليومية.

كلمة واحدة: الزبادي. لا يساعد لبن الزبادي فقط في الهضم، ولكنه الغذاء الغني بالبروتين الذي يغذي بشرتك سواء إن كنت تأكليه في الإفطار أو السحور أو تطبقيه مباشرة كقناع الوجه.