الروتين الجمالي لحفل الزفاف

"توهج العروس" هي عبارة شعبية جداً أصبحت مرادفا ليس فقط للصحة، ولكن للسعادة والجمال أيضاً. ولكن، هذا التوهج بالتأكيد لا يأتي بشكل طبيعي – يحتاج لبعض التخطيط، الوقت، والتحضير.

إذا كنت تريدين أن تبدي جميلة للغاية يوم عرسك، سوف تحتاجين لهذا الروتين الجمالي:

<u>قبل سنة من حفل الزفاف:</u>

الأولوية هي لزيارة أخصائي الأمراض الجلدية لأنه كلما كانت بشرتك جميلة، كلما شعرت بالاسترخاء. يمكنك علاج حب الشباب، الأوعية الدموية المكسورة، البقع الداكنة، والندبات، ولكن هذا الأمر يمكن أن يستغرق أشهر لكي تري النتائج.

<u>قبل ٩ أشهر من حفل الزفاف:</u>

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام أمر مهم لأنه يجعلك تبدين بصحة جيدة، فيعزز دورتك الدموية. اعثري على رياضة تستمتعين بها، ولكن يجب أن تكون مستدامة.

قومي بزيارة صالون الشعر لتجربي قصات شعر وألوان بحيث هناك متسع من الوقت لإصلاح أية عيوب.

انظري في إزالة شعر جسدك بالليزر.

<u>قبل ٦ أشهر من حفل الزفاف:</u>

تأكدي من أن يكون لديك خطة بسيطة لتطهير وجهك، بالإضافة إلى تركيبات خاصة لمعالجة العيوب. ضعي كريم واقي للشمس عند مغادرة منزلك لكي تتجنبي أضرار أشعة الشمس.

<u>قبل ٤ أشهر من حفل الزفاف:</u>

قومي بتبييض أسنانك لإظهار ابتسامتك الرائعة.

<u>قبل ٣ أشهر من حفل الزفاف:</u>

ما تأكليه بالمخفي، ترتديه علناً. لذلك، ابذلي قصارى جهدك لاتباع

نظام غذائي صحي ومتنوع. ينبغي أن يشمل الفواكه والخضار، الخضر المقددة، والبروتينات الخالية من الدهون. قللي من السكريات، الكربوهيدرات، الدهون، الملح، والألبان، واملئي جدول غذائك بالدهون الصحية (الأفوكادو، السمك الدهني، وزيت الزيتون)، الأوميغا ٣ (بذور الكتان وسمك السلمون)، ومضادات الأكسدة (التوت).

تأكدي من أنك تشربين الكثير من الماء لطرد السموم والشوائب من جسمك ولكي تبدو بشرتك متألقة.

<u>قبل شهر من حفل الزفاف:</u>

قصّي شعرك ولونيه لكي يبدو أن شعرك ينمو بشكل طبيعي.

اتبعي روتين لتقشير الجلد الميت في جسمك: القدمين، المرفقين، الركبتين، وخصوصا اليدين.

اجتمعي مع فنان الماكياج للحصول على المشاورات النهائية.

<u>قبل يوم من حفل الزفاف:</u>

استمتعي ببعض التدليل مع طلاء أظافرك.

اشربي الكثير من الماء.

حاولي الحصول على ٨ ساعات من النوم