تمتعي بجمال ساحر كل صباح

عندما يتعلق الأمر بالجمال فإنّ كل شيء يبدأ بالتخطيط السليم. يمكنكِ سيدتي الوصول إلى الجمال الساحر عن طريق إعطاء نفسكِ بعض الوقت لتدليل بشرتكِ وجسمكِ. فلابد من اتباع عادات صحية خاصة في العناية اليومية بالبشرة.

الخطوة الأولى: حمام الصباح

إنّ أول وأهم خطوة لجمال ساحر وفاتن كل يوم هي الحمام الصباحي ليوم كامل مليء بالحيوية والنشاط، فقبل شرب فنجان قهوة الصباح قومي بتدليل نفسكِ بحمام الصباح بالماء الفاتر وليس الساخن، وحاولي استخدام صابون الاستحمام المنشط. فقطرات ماء حمام الصباح التي تصيب الجلد تعمل على إيقاظ ملايين النهايات العصبية في البشرة وتنشط الدورة الدموية مما يؤدي إلى بدء العمل بشكل سريع وإلى يوم مليء بالنشاط والإنجازات.

الخطوة الثانية: الترطيب

يأتي الترطيب مباشرة بعد الاستحمام حيث تكون البشرة ما تزال رطبة؛ لأنّ مسامات البشرة تكون مفتوحة مما يساعد في زيادة نسبة امتصاص البشرة للكريم أو اللوشن المرطب فيحافظ ذلك على ترطيب البشرة

لمدة أطول. يمكنكِ ترطيب وجهكِ بنفس الطريقة ولكن لا بد من استخدام كريم خاص للوجه مع معامل حماية من أشعة الشمس (أو واقي شمس).

الخطوة الثالثة: إزالة الشعر الزائد في الوجه

إنّ عملية إزالة الشعر الزائد بالوجه مؤلمة نوعاً ما لذلك إنّ أنسب وقت لإزالة الشعر الزائد بالوجه هو بعد الاستحمام؛ لأنّ مسامات الجلد مفتوحة مما يسهل نزع الشعر.

الخطوة الرابعة: كمادات العيون

تحتاج عيونكِ إلى ساعة استرخاء كاملة بعد الاستيقاظ من النوم. المياه الباردة وحدها لا تكفي لتنشيط الدورة الدموية حول العينين وتخفيف الانتفاخ، لذلك تحتاجين إلى وضع كمادات باردة مكونة من الشاي أو أي مستحضرات تجميل عيون أخرى تحتوي في مكوناتها على خلاصة الخيار أو خلاصة الحمضيات. احتفظي بالخلطة بالثلاجة، ثم ضعيها على عينيكِ الجميلتين لبضع دقائق.

الخطوة الخامسة: كريم الأساس

استخدام كريم الأساس يعطي بشرتكِ مظهراً وجمالاً طبيعياً. يعطي كريم الأساس المظهر الجميل والطبيعي للبشرة إذا استخدم بعد عشر دقائق من وضع كريم الترطيب بعد الاستحمام. والسبب في استخدام كريم الأساس بعد عشر دقائق من الاستحمام هو أنّ الزيوت الطبيعة في البشرة تكون قد وصلت إلى سطح البشرة مما يجعلها ناعمة وملسة، وذلك يسهل وضع وتوزيع كريم الأساس بشكل جميل ومتناسق.

الخطوة السادسة: العطر

استخدام العطر يعتبر من التفاصيل المهمة في خطوات العناية اليوميه ببشرتكِ وبمظهرك. من الأخطاء التي نرتكبها عادة رش العطر على الملابس مباشرة، لذلك يفضل وضع العطر قبل ارتداء ملابسك. رشي العطر عند المعصم وفي نقاط الضغط والانثناء في البشرة: داخل المعصم، داخل الكوع، خلف الأذن، وخلف الركبة.

الخطوة السابعة: كريمات الليل

إنّ إستخدام كريم الليل والكريم المقاوم للتجاعيد والكريم المعالج لحب الشباب في الفترة المسائية ما بين الساعة 9 -10 مساء يعطي نتائج أفضل، لأنّ الخلايا في هذا الوقت من اليوم تكون أكثر استجابة

لمثل هذه العلاجات.