

## نصائح وارشادات للعناية بشرتك في شهر رمضان

**ولكي تحافظي على حيوية البشرة وإشراقها خلال فترة الصيام** ننصحك باتباع بعض النصائح والإرشادات التي جمعناها لك لتمكيني من تحقيق ذلك من خلال هذا البرنامج اليومي:

- أكثر من غسيل البشرة من آثار غبار الجو والماكياج بمنظف ملطف.
- استخدمي نوع مناسب لبشرك من كريمات الوجه، ثم قومي بترطيب البشرة مباشرة بعد التنظيف وتدليك الوجه بشكل دائري من الأسفل إلى الأعلى لضمان تغلغل المرطب والمحافظة على بشرة مشدودة ومشرقة.
- استخدمي كريم يحتوي على فيتامين (ج) يحافظ على إشراق البشرة ولمعانها.
- اعتني بمنطقة محيط العينين باستخدام الكريمات المغذية والتدليك بطريقة دائرية.
- العناية بالشفاه وترطيبها بكريم يحتوي على فيتامين (هـ) والعسل وزبدة الكاكاو مرتين يومياً بعد الإفطار.
- لا تنس وضع الكريم الواقي قبل الخروج من المنزل فالشمس الحارقة مع الصوم لن تكون مناسبة لصحة بشرتك.
- حافظي على هذه الخطوات بعناية خلال شهر رمضان المبارك لتحصلي على إشراق وحيوية ونضارة رائعة لبشرك خلال أيام العيد.