

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.