

## سبع نصائح لتكوني جميلة بدون مكياج



«إنّ الكثير من السيّدات لا يتخيلن حياتهن بدون تلك المساحيق التي تملك خزانهم ولكن جمال المرأة لا يقتصر فقط على وضع هذه المساحيق بل تستطيع المرأة أن تكون جميلة بدون مكياج، فهناك طُرُق ونصائح تمكّن المرأة من البقاء جميلة وليس هذا فقط بل الحصول على جمال إضافي مع الوقت فقط باتباعها.

لا أقصد عزيزتي حواء بأن تنسي الاهتمام بنفسك بشكل نهائي فقط الاعتدال وتطبيق النصائح التالية لتبقي جميلة بدون مكياج.

ومن أهم النصائح لتبقي جميلة بدون مكياج هي:

1- تقبّلي نفسك دوماً:

لتكوني جميلة أو لا يجب تقبّلي نفسك دوماً مهما كانت درجة جمالك ولا يجب أبداً الشعور بالسخط لمستوى جمالك، فلتزبدي من جمالك يجب أن تقبّلي نفسك دوماً.

فالمثل القائل «إنّ الجمال ينبع من الداخل» هو مثل صحيح جداً لأنّ علماء النفس إكتشفوا أنّ الإنسان عندما يشعر بأنّه جميل ومحبوب فإنّ هذا ينعكس على العالم كلّهُ ويصبح جميع الناس يرونه جميلاً.

لذلك فإنّ الخطوة الأولى لعالم الجمال وعي القبول الداخلي تدريجياً للجمال الريّاني الطبيعي.

## 2- الاهتمام بالبشرة بالمقام الأول:

مهما كان مستوى جمال السيِّدة فعندما تكون بشرتها جميلة فإنَّ هذا ينعكس على جمالها الكلاسيكي ممَّا يؤدي إلى أن تبدو السيِّدة جميلة بدون عناء.

ويجب القيام بروتين يومي للعناية بالبشرة يتضمَّن التطهير للبشرة والترطيب وعدم النوم والمكياج موضوع على الوجه.

كما يجب معالجة البثور وحبوب الوجه بدلاً من تغطيتها بالمكياج لأنَّ المكياج لا يعطي المظهر الطبيعي الجميل للبشرة كما أنَّه يزيد مشاكل البشرة تعقيداً.

كما يجب على المرأة ألا تضع كريم الأساس بشكل دائم لتلاط التحسُّن في شكل ولون البشرة لأنَّ كريم الأساس يقوم بسد مسام البشرة وزيادة الأمراض الجلدية وغيرها.

ومن النصائح المهمَّة للعناية بالبشرة هي تطبيق الماسكات والخلطات الطبيعية مرتين على الأقل إسبوعياً وفقاً لنوع بشرتك.

كما يجب تقشير البشرة باستمرار وبانتظام.

وينصح أيضاً بغسل البشرة في الصباح الباكر بالماء البارد لإغلاق مسام البشرة وتجديدها.

## 3- اتركي حاجبيك على طبيعتها:

من الأمور التي تزيد جمال المرأة هي أن تقوم بترك الحاجبين على طبيعتهم ولا تقوم بصيغ الحاجبين أو رسمهما بالأفلام لأنَّ الحواجب الطبيعية أجمل بكثير من المصبوغة أو المرسومة وتعطي جمالاً طبيعياً للمرأة.

## 4- تناول الطعام الصحي وشرب الماء:

إنَّ البشرة هي تظهير انعكاس لما نأكله أو نشربه، لأنَّ المأكولات والمشروبات الغير صحِّية تضر البشرة كثيراً.

لذلك يجب على المرأة أن تتبع نظام غذائي متوازن وذلك بإدخال الخضروات والفواكه والتقليل من الوجبات السريعة والجاهزة.

كما يجب الإكثار من شرب الماء وشرب ما لا يقل عن 8 أكواب يومياً لتجنُّب جفاف البشرة.

## 5- الاهتمام بالشفَتين:

يجب ألا تهمل المرأة هذا الجزء من وجهها والاهتمام به وذلك بتقشير الشفتين باستعمال فرشاة الأسنان أو مزج العسل مع السكر وفرك الشفتين به.

## 6- الاهتمام بالشعر:

يجب على المرأة أن تحافظ على شعرها وعلى جماله وأن تقوم بعلاج مشاكله المختلفة.

كما يفيد أن تقوم المرأة بصيغ أطراف شعرها بلون مميز لتلف النظر إلى شعرها وذلك إذا كانت تعاني من بعض المشاكل ببشرتها.

7- حافظي على ابتسامتك:

من أسهل الأمور لتدخلي حواء إلى قلوب جميع الناس وتصبحي محبوبية هي المحافظة على رسم الابتسامة على وجهك فهي ستعطيكم جمالاً لا يُصاها. ►