للآنسات فقط، 7 أمور لا تفعليها

◄هنالك العديد من الأمور التي من الضروري فعلها لدى المتزوجات ولكنها ليست ضرورية أبداً للعازبات، لذلك من المهم تجنبها، لتفادي ما بها من أضرار بسيطة، والتي يمكن أن تسير الأمور بدونها بشكل طبيعي.

هناك -حسب رأي الأطباء- سبعة أمور لا تفعليها طالما أنّك آنسة، وهي:

1- استخدام أمواس الحلاقة لإزالة الشعر:

فعلى الرغم من أنّها وسيلة سريعة، إلّا أنّها في بعض الأحيان تسبب تهيجاً للبشرة، وأنت لست مضطرة لإزالة الشعر فور نموه، فبالإمكان الانتظار حتى يسهل نزعه بطريقة آمنة.

2- ارتداء الملابس الداخلية الحريرية:

لأنّها ملابس لا تسمح بتنفس البشرة ولا تمتص العرق، إذاً فهي تسبب الاحتكاك، وبالتالي تحسس البشرة وظهور الاحمرار، ويفضل ارتداء الملابس الداخلية القطنية.

3- كثرة استخدام الماكياج والنوم به:

وهي نقطة مهمة للحفاظ على سلامة البشرة، فأنت لست مضطرة لاستخدام الماكياج بكثرة أو النوم به طالما أنّك ما زلت عزباء، وبإمكانك إزالة الماكياج قبل النوم.

4- تعطير الجسم والشعر:

كلنا نعلم أنّ معظم منتجات تعطير الجسم والشعر هي غالباً ليست منتجات طبيعية أو صحّية، بل على العكس تماماً، فهي مركبة من العديد من العناصر الكيميائية، والتي لها ضرر على البشرة والشعر.

5- كثرة الاستحمام:

وهنا نحن لا نتحدث عن النظافة، بل على كثرة الاستحمام التي تتسبب في ضرر الشعر، ولا تسمح له بإفراز الزيوت الطبيعية التي تمنحه اللمعان والكثافة.

6- قلة النوم والسهر:

عدم وجود أي مسؤولية هي ميزة فترة الشباب وما قبل الزواج، فاستغلي تلك الفترة في منح جسدك كفايته من النوم والراحة، والأهم النوم في الأوقات الطبيعية.

7- عدم التحكم في الوزن:

ثبات الهرمونات عند غالبية العازبات يمكنهنّ من التحكم بسهولة في الوزن، وحتى في نوعيات الطعام وبالتالي كمياته ومقدار السعرات الحرارية، وتأكدي عزيزتي العزباء أنّ التحكم في الوزن قبل الزواج وما به من حمل ورضاعة أسهل بكثير.►