30 نصيحة سريعة لجمالك وحيويتك



حتى تبقي في غاية التألق والجمال في أصعب الظروف، تُقدم لك سفانا البدري سلة من النصائح والخُدع العملية.

1- لمسات سريعة للتألق الفوري: إذا كنتِ مستعجلة للخروج وليس لديكِ الوقت الكافي للتجمل أمام المرأة، جربي مستحضراً متعدد الاستعمالات ضعي مسحة منه على وجنتيك وشفتيك وعينيك لتبدي أنيقة وجذابة في أقل من دقيقة واحدة.

2- لمعان وحيوية: اشطفي شعرك جيّداً بالماء البارد، فهو من أحسن الطرق للحصول على مزيد من اللمعان. وكلما شطفت شعرك بالماء البارد أكثر أزداد لمعانه أكثر.

3- لعبة مزج الألوان: إن سر نجاح الماكياج هو إتقان المزج بين الألوان والتراكيب لخلق ألوان جديدة تبدو أكثر سحراً وجاذبية.

4- خدعة جمالية: ضعي مستحضر كريم الأساس قبل أخذ حمام سريع قبل الاستعداد للخروج، إذ يساعد بخار الحمام على تثبيته وجعله يبدو بصورة طبيعية أكثر. تجنبي الحمام الحار لأن ذلك يتسبب في تعرق البشرة وسيلان كريم الأساس.

5- جدّدي حقيبة ماكياجك: دللي نفسك وجددي مستحضرات حقيبتك مرة في السنة، وتخلصي من العبوات القديمة حفاظاً على بشرتك. جربي شراء حقائب الماكياج التي تأتي متكاملة مع بعض المستحضرات الأساسية.

6- خطوة سريعة لنضارة طبيعية: إذا كنتِ مستعجلة للخروج وليس لديكِ الوقت الكافي، استبدلي بكريم الأساس البودرة الحرة. اكتفي بلمسات سريعة بواسطة الإسفنجة، فذلك يغطي البشرة ويخفي عيوبها.

7- تجنبي المبالغة: الغسل اليومي للشعر يجرده من زيوته الطبيعية، اغسليه مرتين في الأسبوع، فهذا كافٍ جدّاً لنظافته.

8- قاعدة مهمة: تجنبي تحديد الشفتين بلون قاتم وملئهما بلون فاتح لأنّهما تعطيان مظهراً غير لائق، كما أن ذلك يُعد موضة قديمة.

9- قوة الأحمر: لوني المنطقة الوسطى من الشفتين باللون الأحمر، فهذا يمنح وجهك مظهراً أكثر حيوية. إذ يوحي بتدفق الدم إلى وجهك.

10- جددي مستحضراتك: ينصح خبراء التجميل بتجديد المستحضرات سنوياً والتخلص من العبوات القديمة.

11- تجنبي المبالغة: لا تبالغي في تسمير وجهك بمستحضرات التسمير، فالوجه الذي يسمر بدرجة داكنة قياساً بلون بشرة الجسم يعكس صورة غير طبيعية. جربي الطلات العصرية التي تنص على أن يكون لون بشرة الوجه أفتح بدرجتين من لون بشرة الجسم.

12- القناع لبشرة مخملية: للحصول على بشرة ناعمة كالمخمل، جربي قناع الوجه مرة في الأسبوع على الأقل، لتجددي من نضارة بشرتك وحيويتها.

13- حاربي التجاعيد قبل بدئها: لا تنتظري أوّلاً خطوات التقدم في السن لكي تبدئي في استخدام الكريمات المضادة للتجاعيد، بل يجب عليك البدء في استخدامها في سن مبكره لمحاربتها بفاعلية.

14- قدمان ناعمتان: دللي قدميك باستمرار ورطبيهما ثمّ ارتدي جوارب قطنية ناعمة واتركيهما حتى الصباح، فهذا يساعد على امتصاص الكريم وتنعيم ملمسهما الخشن.

15- للمزيد من اللمعان: جربي شطف شعرك بخل التفاح مرة واحدة في الأسبوع، للتخلص من بقايا القشرة ومستحضرات التصفيف ولتعززي لمعانه.

16- للتخفيف من مظهر الهالات السوداء: استبدلي بالماسكارا سوداء اللون بنية اللون، فهي تلعب دوراً كبيراً في التقليل من مظهر الهالات السوداء.

17- للانتعاش الفوري: غسل الوجه بالماء البارد ورشه برذاذ الماء البارد 4 إلى 5 مرات يُعد من أكثر الطرق الفاعلة وأقلها كلفه لبشرة متألقة ومشدودة، كما انها من أحسن الطرق للانتعاش الفوري.

18- هيئي بشرتك: من المهم جدّاً تحضير البشرة وترطيبها قبل وضع كريم الأساس، فذلك يحافظ على ألق البشرة ساعات طويلة.

19- حاجبان كثيفان: لتحصلي على حاجبين جميلين قومي بملء الفراغات الظاهرة في الحاجبين بقلم الحواجب الخاص بعد توضيبهما. قومي بتمشيط الحاجبين بمشط الحاجب، للأسفل أوّلاً ومن ثمّ للأعلى وبعدها أعيديها لوضعهما.

20- طبقات خفيفة تفي بالغرض: إذا كنتِ تريدين توحيد لون بشرتك من دون أن تستعملي كريم الأساس، جربي وضع طبقات خفيفة من مضيء البشر فهو كفيل بإحياء لونها الباهت وإعادة الرونق والحيوية لها. كما في إمكانك استعمال كريمات تفتيح لون البشرة التي تخفي البقع وتمنحك إشراقة وتغطية.

21- بشرة متألقة على الدوام: لأجل الفوز ببشرة متألقة على الدوام ننصحك باستخدام البودرة البرونزية بعد استخدام بودرة الوجه، لأنها تمنحها توهجاً أعمق.

22- طلة ناعمة: لتحصلي على طلة متجددة تضفي الانتعاش على وجهك، استخدمي ظلالاً حيادية اللون لعينيك، ثمّ مشطي رموشك بماسكارا ملونة.

23- عالجي لمعان بشرتك: لتتجنبي مظهر البشرة اللامع، مرري فرشاة البودرة الحرة على منطقة (تي زون) التي تشمل جبهة الوجه وجسر الأنف والذقن، لإضفاء مظهر مطفأ وتجنب اللمعان الزائد.

24- جربي ما يناسبك: ليس بالضرورة أن تناسب صيحات الماكياج الجديدة واتجاهاتها وألوانها بشرتك وتقاسيم وجهك، لذا اختاري من الصيحات ما يلائمك فقط، جربي المزج بين الألوان لتجدي ما يناسبك، وأنهي ماكياجك بلمسات من الملمع على عينيك، ولوني شفتيك بلون مطفأ لأنّه يليق بكل البشرات.

25- نضارة طبيعية: أضيفي أكياس الشاي الأخضر والبابونج أو أي نوع من شاي الأعشاب إلى الحمام البخاري الخاص بوجهك، وستلاحظين الانتعاش والحيوية التي يضفيها ذلك على بشرتك.

26- عينان جذابتان: للحصول على عينين تفيضان سحراً وجاذبية، جربي هذه الخطوة البسيطة. نقطي بقلم التكحيل على الجفن العلوي وبين الرموش، ومن ثمّ امزجي بطرف الإصبع لتعطي نظرة جذابة للعينين.

27- هكذا توزع حمرة الخدين: لا تقتضي حمرة الخدين أن توزع بدقة على الخدين، فكل ما عليك فعله هو تظليل تفاحتي الوجنتين بالكامل، ومن ثمّ تحريك الفرشاة نحو أعلى الصدغين ونزولاً إلى أسفل الوجنتين.

28- خصل وتجعيدات جذابة: ما زالت خصل الشعر المجعدة دارجة في هذا الموسم. ولتتجنبي تجعدها، جربي السيروم بوضعه من منتصف الشعر نزولاً لنهايات الشعر، ومن ثمّ مشطي الشعر بمط مسنن ليتوزع السيروم على كامل الشعر.

29- جددي طاقتك: ضعي حداً للتوتر والقلق بخطوة بسيطة تزيد من انتعاشك وحيويتك، وذلك بتدليك فروة رأسك، فهي تجدد مستويات الطاقة في الجسم وتعدل من ضغط الدم. العملية بسيطة وتقتصر على استخدام الأصابع لتدليك فروة الرأس، للحصول على مزيد من اللمعان وحفز الدورة الدموية.

30- العناية بالشعر الملون: لا تكثري من استعمال غسول الشعر والمكيفات المخصصة للشعر الملون، فذلك يزيد من تساقطه.