**خمس خطوات لا غنى عنها للحفاظ على جمالك**

**رانيا لوقا**

لا شك أن الجمال ينبع من الداخل، ولكنه أيضاً نتيجة عمل يومي شاق. ولكي تحافظي على جمالك، لابد أن تهتمي جيدا ببشرتك بشكل يومي ولا تفوتي أياً من مراحل العناية الأساسية التي لا بد من اتباعها بحذافيرها للحفاظ على إطلالة مشرقة.

مرات التكرار: يومياً

1 - ضرورة إزالة الماكياج

من المهم جدا تنظيف بشرتك كل مساء لكي تسمحي للأوكسجين بالوصول إليها. وهكذا تصبح البشرة منتعشة ونضرة وناعمة.

معلومة: مثل كل مستحضرات العناية بالوجه، اختاري مزيل الماكياج حسب نوع بشرتك.

توجيهات الاستخدام:

أزيلي ماكياج الوجه في الصباح والمساء لتنقية بشرتك. ويمكنك اختيار مستحضر إزالة الماكياج حسب رغبتك، فهناك مستحضرات يتم غسلها بالماء بعكس أنواع أخرى. وعلى أية حال، إذا شعرت أن بشرتك دهنية ضعي تونيك ملطفا لإزالة ما تبقى من مستحضر إزالة الماكياج.

2 - الترطيب الكامل

يهدف الكريم المرطب إلى ترطيب البشرة بعمق. ولكنه يعالج أيضا آثار الاعتداءات الخارجية (الحر والبرد والتلوث...). وهكذا تظل البشرة التي تم ترطيبها على نحو صحيح ناعمة ونضرة.

معلومة: يظل الماكياج لفترة أطول على البشرة التي تم ترطيبها جيدا.

توجيهات الاستخدام:

ضعي الكريم المرطب في الصباح على بشرتك (لا تنسي الرقبة) بعد تنظيفها جيدا. ثم دعي المستحضر يخترق البشرة عن طريق التدليك اللطيف بأطراف الأصابع.

3 - الكريم الليلي للتغذية

تعمل المستحضرات التي يتم وضعها في الليل على تهدئة وإصلاح بشرتك أثناء النوم. ففي هدوء الليل، تبدأ البشرة بنشاطها الطبيعي في تجديد الخلايا.

توجيهات الاستخدام:

بعد إزالة الماكياج، ساعدي مستحضر العناية الليلي على اختراق البشرة عن طريق التدليك اللطيف أو بالربت الخفيف.

مرات التكرار: مرة كل أسبوع

4 - التقشير للتجديد

إن التقشير خطوة أساسية من خطوات العناية للحصول على بشرة تنضح بالصحة. ويهدف التقشير إلى تنقية سطح البشرة عن طريق إزالة الخلايا الميتة التي تخنق الجلد. كما يحفز تجديد الخلايا ويعيد إليها إشراقها.

توجيهات الاستخدام:

بعد تنظيف البشرة وترطيبها ضعي مستحضر التقشير بحركات دائرية، مع التركيز على الجبهة وطرفي الأنف والذقن. لا تنسي أيضا رقبتك. ثم اغسلي وجهك جيدا. قشري بشرتك مرة أو مرتين أسبوعيا.

5 - سحر القناع

القناع لا يؤثر إلا على الطبقة السطحية من البشرة. فهو ينظف وينقي ويريح البشرة ويجعلها ناعمة. فهو مستحضر عناية يعيد للبشرة حيويتها وإشراقها. وهناك أنواع مختلفة من الأقنعة بحسب احتياجاتك، فهناك الأقنعة المرطبة والمطرية والمهدئة والقابضة والمكافحة للتجاعيد والمنقية.

توجيهات الاستخدام:

حين تشعرين أن بشرتك ليست متوازنة، ضعي القناع على بشرة نظيفة تماما بعد تقشيرها جيدا. التزمي بوقت وضع المستحضر، ثم اغسلي وجهك جيدا بالماء الفاتر.

العربية.نت