

صحي أخطائك مع البودرة

إذا أكثر من وضع البودرة على البشرة، ستكون النتيجة جميلة تحت الأضواء ولكن ليس خلال النهار لأن الوجه يبدو جامداً والتجاعيد بارزة بوضوح. استعملي بودرة خفيفة على المساحة T من الوجه (أي الجبين والأنف والذقن)، سواء استعملت كريم الأساس أم لا. لكن تجنبي طرف الأنف للحفاظ على طلة طبيعية قدر الإمكان. وإذا كان الطقس حاراً والبشرة تتعرق، استعملي نوعاً جيداً من المحارم الماصة لإزالة العرق والدهن ثم أعيدي بسط البودرة باعتدال بواسطة فرشاة كبيرة. جربي: • بودرة Poudre Jihé من جيفنشي Divenorly.

لكي يدوم أحمر الشفاه طويلاً

لكي يدوم أحمر شفاهك ساعات طويلة، يمكنك بسط البودرة الشفافة على الشفتين لتثبيتته. حدي أولاً محيط شفتيك بالقلم الخاص وضعي طبقة من واحدة من أحمر الشفاه. مرري من ثم محرمة ناعمة فوق شفتيك ورشي فوقها البودرة. سوف تحول المحرمة دون وصول البودرة بكثافة إلى شفتيك وبالتالي تبهت اللون. ضعي من ثم طبقة ثانية من أحمر الشفاه على فمك.

تطبخ طلاء الأظافر

إذا تطبخ طلاء أظافرك بعد وضع اللون، غمسي أنملة أحد أصابع اليد الأخرى بالسائل المزيل للطلاء، وملسي اللطخة بنعومة. ثم غلفيها بطبقة من طلاء الأظافر الشفاف.

• مزيل الطلاء

Orhizian Dior Gentle

مع Polish Remover

• الطلاء الشفاف

J'Oréal Forte

Zhine + Filthe UV

طلاء ملمع للأظافر مزود

بالمرشحات الشمسية.

• طلاء الأظافر

Je Vernis Blac Satin

من شانيل Chanel.

أما إذا تطبخ الجلد

المحيط بالأظافر

بالطلاء الملون يمكنك

تنظيفه بواسطة قلم

مزيل للطلاء.

نصائح صغيرة لجمالك

هل يساعد تناول الفيتامينات على تحسين البشرة

والمحافظة على شبابها؟

يعتبر تناول الفيتامينات ضرورياً في عصرنا هذا، خصوصاً أننا لا نأخذ حاجتنا منها عبر الأغذية أو المزروعات الطبيعية التي باتت تعتمد على الأسمدة الكيماوية والزراعة المصنعة (داخل الخيميات البلاستيكية) أكثر من اعتمادها على التربة الغنية بالمعادن، والمواسم الزراعية الطبيعية المناسبة لها، كما أن اتباع حمية قاسية، أو نظام غذائي غير مدروس، وعدم تناول الحليب والكثير من الخضار والفاكهة الطازجة يؤدي إلى نقص في مخزوننا الغذائية الصغيرة Micronutriments Essentiels المسؤولة عن محاربة الشيخوخة وفي مقدمتها «السيلينيوم» Seleniun والفيتامين E وحمض الريتينول.

نصيحة: للاستفادة من الفيتامينات المكملّة وتعويض أي نقص قد يعانيه الجسم والبشرة تناولي كوكتيلاً منوعاً من حبوب الفيتامين خلال فترات علاجية محددة وذلك مرات عدة في السنة، لكن، إستشيرِي الطبيب المختص حول النوعية والتركيبية المناسبين لحالتك، ودعيه يحدد لك الفترات العلاجية المناسبة.

عطر قوي

إذا شعرت أن رائحة عطرك قوية لدرجة منفرة، وأردت التخفيف من حدتها، إفركي بشرتك بواسطة منديل مبلل خال من العطور كالذي يستعمل لتطيف بشرة الأطفال. أما إذا أردت التخلص من رائحة العطر التي تعانق ملابسك فننصحك بتوجيه مجفف الشعر عليها لمدة ثلاثين ثانية. هذه التقنية مفيدة أيضاً لإزالة أي نوع من الروائح الكريهة (كالدخان مثلاً) التي تغلف الملابس.