



كيف تحمي بشرتك
من الجفاف



أضرار جفاف البشرة
وكيفية تجنبها

تخيلي نفسك جالسة في
صالون التجميل، ومرت عليك مشرفة
العناية بالبشرة
وسألتك: "شو سر بشرتك النضرة؟

كيف بتردين؟ 🤔



كثير ناس ينسون يشربون كميات
كافية من الماي.
بشركتک تحتاج ترطيب من داخل،
حاولي تشربين 8 كواب يومياً.





. "لو عندك نصيحة وحدة بس لبشرة نضرة,
وش بتكون



مو كل ما استخدمي منتجات زيادة،
بتحصلين نتيجة أفضل.
اختاري منتجات محدودة بس
تكون ذات جودة.



ترطيب البشرة بالليل يساعد على
تجديدها.

استخدمي كريم غني قبل ما تنامين
عشان بشرتك تصير ناعمة الصبح.

كيف تقيمين روتين العناية بـ بشرتك؟



أ. ممتاز

ب. جيد

ج. يحتاج تحسين

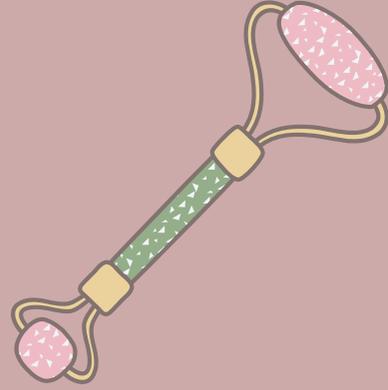


ترطيب يدوم طول اليوم



كيف تختاري مزيج العرق المناسب لك؟

ما هو الفرق بين أنواع مزيلات
التعرق؟



ترطيب المنطقة الحساسة
هل هو أمر مهم؟

مواد تسبب تهيج البشرة



إبتعدي عن هذه الأخطاء الشائعة ❌



اختاري المنتجات بعد ما تعرفين
مكوناتها. إبحثي عن المنتجات اللي
فيها مكونات طبيعية.



أي نوع بشرتك؟
شاركني نصيحة مهمة للبشرة
الدهنية، الجافة، أو المختلطة



طرق طبيعية لترطيب
البشرة الجافة



بشركك حساسة؟
تجنبني المنتجات اللي فيها عطور
قوية أو كحول. استخدمى منتجات
لطيفة على بشرك.



هل تستخدمي فلانتر
لإخفاء الحبوب؟



هل تعلمين أن أحوال الطقس
تؤثر على بشرتك!?



التلوث يؤدي البشرة
استخدمي منتجات تحتوي على
مضادات أكسدة للحماية.



كم مرة في اليوم
تستخدمين مرطب البشرة؟