

الربط مع الصحة

طرق العناية بالبشرة والتقليل من مشكلاتها

- شرب الماء باستمرار مع شريحة ليمون .
- استخدام المرطبات حسب نوع البشرة أكثر من مرة يوميًا.
 - تجفيف البشرة بلطف دون فرك.
 - تناول زيت الزيتون ضمن الغذاء.
 - تجنب الماء الساخن جدًا عند الاستحمام.
- تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس وقت الذروة (11 صباحًا 4 عصرًا).

منهاجي 1/1