



Stop

نصائح للحصول على بطن مشدود

● اهتمي بتناول وجبة الإفطار لأنها ضرورية وتضمن لك النشاط طوال اليوم.
● حافظي على تناول الوجبات في أوقات معينة، ولا تعلمي على تجويع نفسك لأن ذلك يؤدي إلى تناول كميات كبيرة من الطعام.

● تناولي كميات وفيرة من الماء، فإذا استطعت تناولي كوبا من الماء كل 30 دقيقة.
● تناولي وجبات صغيرة على فترات متباعدة من الوقت لأن هذا يزيد من معدل الحرق.

● البطن والتغلب على مشكلة بروز البطن نهائيا.
● نصائح للحصول على بطن مشدود:
● تجنبني تناول كل أنواع السكر الصناعي الموجود في العصائر الجاهزة والحلويات.

● جسم رشيق ووزن مثالي وبطن مشدود من أهم أحلام البنات في عالم الرشاقة والجمال، ولكن كثيرا ما تصطدم القتيات عند ارتداء الملابس ببروز بطنهن، لذلك تعرفي معنا على كيفية شد

مع منيرة عاشور

ناتسي ونميري
بكل ما هو
جديد في عالم
الأزياء والمكياج
والاكسسوارات
وكل ما يهم المرأة
لتكوني مواكبة
لآخر صيحات
الموضة في عالم
الجمال والأناقة.



للتواصل معنا:



Mj3 - Fashion



Mj3sign



@Mj3sing



Mj3sing@hotmail.com

flickr

Flickr-Mj3sign

Skin

طرق العناية بالبشرة السمراء



تعد المرأة ذات البشرة السمراء رمزا للجمال والأنوثة في بعض المجتمعات، وقد انتشرت مؤخرا هذه الثقافة عند الكثير من المجتمعات الأخرى التي لطالما وجدت في البشرة البيضاء المعنى الحقيقي للجمال والرقرة والأنوثة.

ولأن البشرة السمراء لها العديد والعديد من الميزات الجمالية، والتي أهمها الليونة واللمعان ومقاومة التجاعيد والحبوب إلى حد كبير، يجب أن تكون العناية بها مستمرة كغيرها من ألوان البشرة وعلى أسس صحيحة كالتالي:

- احرصي على استخدام واقي الشمس الجيد، وتوزيعه على كل البشرة المعرضة للشمس بشكل متساو.
- زيدي من ترطيب البشرة بالكريمات الليلية والهارية.
- أكثرني من شرب الماء.
- خلصي وجهك من الأوساخ المتراكمة بعمل حمامات البخار من مرة إلى مرتين أسبوعيا.
- ابتعدي عن مستحضرات التجميل التي تدعي تبيض وتفتيح البشرة لأن بشرتك جميلة كما هي.
- احصلي على قدر واف من النوم والراحة.
- قومي بعمل ماسكات خاصة للعناية بالبشرة السمراء في صالونات التجميل أو المنزل.
- استخدمي مستحضرات التجميل الخاصة بالبشرة السمراء، لأن الاختيار الخاطئ لمواد التجميل يضر بالبشرة.
- فني بجمال بشرتك السمراء وحاولي أن تبرزيه بالتركيز على الغذاء الصحي والتجميل الصحيح.

Secret

استخدامات جديدة ومفيدة لبودرة الأطفال



بودرة الأطفال لا يقتصر استخدامها على الرضع فقط، فهي بودرة سحرية ذات رائحة حلوة، لها استخدامات مختلفة، ولأن معظم يستخدم بودرة الأطفال في ترطيب منطقة الحفاض لدى الأطفال، قررنا الكشف عن استخدامات جديدة ومفيدة لبودرة الأطفال:

● إزالة الزيوت من الشعر: قومي بوضع القليل من بودرة الأطفال على المشط الخاص بك ومشطي شعرك من جذوره، وإذا كنت من صاحبات الشعر الأحمر فيمكنك إضافة القليل من القرفة إلى بودرة الأطفال، وإضافة مسحوق كاكاو لصاحبات الشعر البني، حيث تساعد بودرة الأطفال على التخلص من مشكلة الزيوت المتراكمة في الشعر التي تؤرقك.

● التخلص من حكة الصيف: ارتفاع درجة الحرارة قد يصيبك أنت وأطفالك بالحكة الصيفية، ويمكنك التخلص منها بسهولة من خلال تدليك الجلد ببودرة الأطفال، حيث ستمنحك بشرة ناعمة لها رائحة جذابة بدون ألم.

● تخفيف ألم إزالة الشعر: إزالة الشعر الزائد أمر مؤلم حقا، لهذا يمكنك استخدام بودرة الأطفال قبل إزالة الشعر بالشمع، يجعل العملية أقل إيلا، كما يمنع احمرار البشرة الناتج عن إزالة الشعر.

● زهوش أكثر كثافة: قومي بوضع القليل من البودرة على رموشك قبل استخدام الماسكارا، لتبدو أكثر طولًا وكثافة.

● تثبيت المكياج: يمكنك الاحتفاظ بمكياجك أطول فترة ممكنة، فقط ضعي القليل من البودرة على وجهك قبل وضع المكياج.

● تعطير خزائن الملابس: يمكنك رش القليل من بودرة الأطفال في أرجاء الخزائن، حتى تتخلصي من الروائح العالقة بالملابس، مثل روائح الدخان، وفي نفس الوقت تمنح رائحة عطرة للملابس.

Nails

سبل الحفاظ على صحة الأظافر



● لتتعلمي بأظافر جميلة وقوية لابد وأن توفري لها وسائل الحماية من جميع الأمراض المعدية التي قد تصيبها، التي من شأنها أن تؤثر على جمالك ونضارة أظافر.

● وسائل الوقاية من أمراض الأظافر:

- الملاحظة المنتظمة للقدم والأصابع أولى الخطوات لحمايتها ضد الفطريات.
- غسل القدم بالماء والصابون وتجفيفها جيدا.
- ارتداء الأحذية المفتوحة إذا أمكن.
- قص الأظافر بشكل مستقيم حتى لا يمتد الظفر تحت الجلد.
- تغيير الأحذية والجوارب أكثر من مرة يوميا.
- ارتداء حذاء يناسب مقاسك ومصنوع من مادة بها تهوية.
- استخدام الأدوات الخاصة بك لقص الأظافر وذلك منعا لنقل العدوى.

Attractive

تعلمي كيف تكونين جذابة وعلى طبيعتك بالصورة



الأسلوب سيضمن لك حضورا قويا وساقين طويلتين.
قدمت لك عزيزتي 6 نصائح للتخلص من الخوف أمام الكاميرا والظهور في طلة متألقة بعيدا عن التوتر والقلق، استرخي.. خذي نفسا عميقا.. ثم اسحريهم اسحريهم بابتسامتك.

الموضوع شبيه جدا بجلسات التصوير حيث يطلب المصور من العارضة القيام بحركات بهلوانية وصبيانية كي تشعر بالراحة وتتأقلم مع رهبة الكاميرا. 1 لا تنسي الكونسيلر: ضعي القليل من الكونسيلر تحت العينين وجانبني الأنف للحصول على اطلالة نضرة دائما، فالهالات السوداء ستجعل الصورة غير لائقة، لذا لا تنسي وضع خافي العيوب إذا كنت على يقين أنه سيتم التقاط صور لك. 2 اعتمدي أسلوب النجمات: لا تظني أن النجمات يقفن بشكل أفقي على السجادة الحمراء فقط لإبراز الفستان، الموضوع لديه أبعاد جمالية أخرى، فبدلا من الوقوف بشكل مستقيم وممثل أمام الكاميرا، قفي أفقيا باعتماد التالي: القدم اليسرى إلى الأمام واليد اليسرى فوق الخصر أو القدم اليمنى إلى الأمام واليد اليمنى فوق الخصر، فهذا

أقل جاذبية في الصور أكثر من الذقن المزدوجة وتقاديا لذلك، ابعي رأسك مرتفعا أثناء أخذ الصور وتأكدني أن عدسة الكاميرا هي بمستوى عينيك أو أعلى منهما والسبب يعود إلى أن الصور المأخوذة من الأسفل عموما ستجعلك تبدو منتفخة قليلا. 3 اتقني فن الابتسام: «خذي نفسا عميقا ثم ابتسمي أثناء الزفير مع ابقاء الفك مرخيا»، النصيحة غريبة قليلا لكنها رائعة للتدريب على الابتسامة الطبيعية لاسيما أن تلك العريضة جدا هي جميلة ودافئة فقط في الواقع. فإذا كنت معتادة عليها فحاولي استبدالها بأخرى أصغر حجما وأكثر غموضا. 4 فكري فقط بالأشياء الجميلة والمضحكة: إذا كنت تعاني من الخوف أو التوتر أمام الكاميرا فالحل هو بالتفكير بالأشياء المضحكة والجميلة لبرهه ثم الابتسام مباشرة قبل التقاط الصورة،

كثيرة هي عبارات التذمر التي نسمعها ونتناقلها فيما بيننا بأن الصور الفوتوغرافية التي نلتقط لنا غير جميلة وتظهرنا بملامح غير حقيقية أو غير مرضية، وكثيرا ما يصيبنا التوتر أمام شاشة الكاميرا مما يجعلنا غير متحكمين في عضلات وجوهنا أو في ابتسامتنا الطبيعية. الموضوع ليس صعبا نهائيا بالنسبة لخبير تجميل النجوم «بسام فتوح» الذي سيقدم لنا أبرز القواعد التي تزيد من فرص تالقك في الصور دون الشعور بأي خجل أمام العدسات: 1 أضيفي حجما لشعرك: يشير معظم المصورين حول العالم أن الكاميرا تعتمد إلى تصغير حجم الشعر في الصور، لذلك فالحل الفوري والكلاسيكي هو بتميرير الأصابع داخل خصل مقدمة الرأس قبل أو خلال أخذ الصور، ما يعطي الشعر حجما إضافيا. 2 ابعي رأسك مرتفعا: لا شيء يبدي