کد خبر: ۴۶۴۳۸۵
جمعه ۵ اسفند ۱۴۰۱ ۲۱:۴۲

۱۴ ترفند ساده برای اینکه جوان‌تر از سنتان به نظر برسید

بالا رفتن سن یک فرایند طبیعی است و شما نمی‌توانید پروسه پیری را متوقف کنید اما با چند راهکار ساده می‌توانید کاری کنید که جوان‌تر از سنتان به نظر برسید.

به گزارش سایت خبری پرسون، بالا رفتن سن یک فرایند طبیعی است و شما نمی‌توانید پروسه پیری را متوقف کنید اما راهکارهایی هستند که به شما کمک می‌کنند تا جوان‌تر از سنتان دیده شوید و بتوانید صورت، بدن و ذهن خود را جوان‌تر از آن چیزی که هستید نشان دهید.

موهایتان را صاف کنید

صاف کردن موها باعث می‌شود که سنتان کمتر نشان داده شود. موی صاف ظاهر موهایتان را مرتب‌تر نشان می‌دهد. بهتر است که موهای خود را با مدل‌های مختلف امتحان کنید و در هر حالتی موهایتان را صاف نگه دارید تا از گره خوردگی و پریشانی مو جلوگیری شود.

موهایتان را رنگ کنید

قطعا اگر لابه‌لای موهایتان سفیدی وجود نداشته باشد، ظاهرتان جوان‌تر نشان می‌دهد. البته می‌توانید از رنگ‌های روشن و یکدست استفاده کنید اما رنگ‌های تیره‌تر باعث می‌شود که صورتتان جوان‌تر نشان داده شود. البته مراقب باشید که در استفاده از این رنگ‌ها زیاده روی نکنید. پیشنهاد ما این است رنگ مویی را انتخاب کنید که با صورتتان همخوانی بیشتری داشته باشد.

میکاپ چشم را فراموش نکنید

خط چشم‌های مختلف را روی صورتتان امتحان کنید و ببینید که کدام یک برایتان مناسب‌تر است. توصیه ما این است که سعی کنید اول با آرایش، چین و چروک‌های اطراف چشم را محو کنید و سپس با خط چشم‌هایی که برایتان مناسب‌تر است، چشمان خود را شاداب و جوان‌تر از سنتان نشان دهید. هر چقدر خط چشم، چشمانتان را بالاتر نشان دهد، ظاهر جوان‌تری خواهید داشت.

کانسیلر را فراموش نکنید

کانسیلر می‌تواند بهترین گزینه برای شاداب کردن صورت باشد، زیرا با بالا رفتن سن، زیر چشم گود و تیره می‌شود که با کانسیلر می‌توانید این وضعیت را بهبود ببخشید.

مراقبت از پوست را فراموش نکنید

کم‌کم که سن بالا می‌رود، باید مراقبت از پوست جدی تر انجام شود. لایه بردار و پاک کننده باعث روشن شدن پوست می‌شود؛ همچنین باعث می‌شود که پوست کلاژن سازی بیشتری انجام دهد که عامل جلوگیری کننده برای پیر شدن پوست است. سعی کنید که پوست خود را همیشه تمیز نگه دارید، تا روشن‌تر و زیباتر نشان داده شود. ورزش هم می‌تواند در سلامت و زیبایی و جوانی پوست مؤثر باشد.

مرتب ضد آفتاب استفاده کنید

حتما در صورت بیرون رفتن از ضد آفتاب استفاده کنید و غذاهایی بخورید که برای پوستتان مناسب است.

سموم رژیم غذایی و محیط را از بین ببرید

باید مراقب باشید که هیچ سمی از هیچ جایی به بدن و پوستتان نرسد. فرقی ندارد آب و هوا چطور است. در هر صورت در معرض نور خورشید قرار نگیرید و همیشه کلاه آفتابی و عینک دودی داشته باشید و ضدآفتاب به پوستتان بزنید. اگر سیگاری هستید؛ هرچه سریع‌تر آن را ترک کنید تا سموم موجود از آن، روی پوستتان خانه نکند و باعث پیری پوستتان نشود.

زمانی که در ترافیک هستید، شیشه‌ها را بالا بکشید تا در معرض گرد و خاک و مواد آلوده تولیدی حاصل از ماشین‌ها نباشید. صورت خود را از هر گونه عرق و چربی پاک کنید و برای سالم نگه داشتن پوست، کافئین نخورید.

ورزش کنید

ورزش برای سلامت بدن و پوست بسیار مهم است. در طول روز ۲۰ دقیقه ورزش کنید و به طور منظم این کار را انجام دهید. ورزش باعث می‌شود که پوستتان شاداب و سفت باشد. حتماً در طول روز پیاده‌روی انجام دهید یا یک ورزش سبک را به کار بگیرید؛ سپس خواهید دید که چقدر پوست زیباتر و جوان‌تری دارید.

رژیم غذایی خود را اصلاح کنید

سعی کنید که در رژیم غذایی خود به اندازه متعادل، کربوهیدرات و پروتئین داشته باشید و تمام ویتامین‌ها از جمله ویتامین آ، ویتامین c، ویتامین d و ویتامین e را به بدن برسانید که باعث می‌شود پوست‌تان جوان‌تر شود. به عنوان مثال مواد غذایی مثل سیب زمینی شیرین، هویج، اسفناج، فلفل دلمه ای، مرکبات، گوجه فرنگی، بروکلی، توت فرنگی، انواع آجیل، دانه ها، روغن سبزیجات، تخم مرغ، گوشت ماهی، قارچ و شیر، محصولات بسیار عالی برای زیبایی پوست هستند.

آبرسانی به بدن را فراموش نکنید

آبرسانی مناسب به بدن باعث کاهش خستگی، بهبود ضربان قلب و افزایش سلامت جسمی می‌شود و زمانی که بدنتان سالم باشد، قطعاً پوستتان جوان‌تر و زیباتر از قبل خواهد بود. آبرسانی به بدن از سفید شدن زود هنگام موها، ریزش مو و چروک روی پوست و لابه‌لای ابروها جلوگیری می‌کند و پوستتان صاف به نظر خواهد رسید.

به اندازه متعادل نور خورشید به بدن برسانید

درست است که نباید خیلی در معرض نور خورشید بایستید؛ اما کمبود نور هم باعث می‌شود که کمی پژمرده به نظر برسید. باید سعی کنید در طول روز چند دقیقه‌ای، به عنوان مثال نیم ساعت در روز با استفاده از ضد آفتاب به بیرون بروید تا نور بیرون به شما بخورد و ویتامین دی جذب کنید.

خواب خود را تنظیم کنید

در کنار این که باید فعالیت داشته باشید و ورزش کنید، باید سعی کنید که ۷ الی ۸ ساعت هنگام شب بخوابید. خواب با کیفیت و مناسب می‌تواند بهترین عامل جوان نگه داشتن پوست و زیباتر کردن صورتتان باشد.

مراقب سطح هورمون‌ها باشید

گاهی اوقات خانم‌ها به دلایل مختلفی مثل یائسگی با بهم ریختگی هورمونی مواجه می‌شوند که این ناتعادلی برای مردان هم اتفاق می‌افتد و باعث می‌شود که پوست پیر و پژمرده شود و سنتان بالاتر نشان داده شود. اگر چنین حسی دارید، حتما می‌توانید با مراجعه به پزشک، تعادل هورمونی را ایجاد کنید.

سطح استرستان را کاهش دهید

استرس بزرگترین عامل پیری زودرس است. سعی کنید که با انجام مدیتیشن و تمرینات تنفسی و ورزش و همچنین رژیم غذایی سالم، استرس را کنترل کنید و مهم‌تر از همه این که تمرینات ذهنی مانند شکرگزاری را هم انجام دهید و از مصرف زیاد کافئین دوری کنید که استرس و تپش قلب را افزایش می‌دهد و زود شما را از کار می‌اندازد.

منبع: برترین‌ها