

Namna ya Kuifanya ngozi yako kuwa laini bila Madoa

By SW - Melkisedeck Shine · March 18, 2023

Dondoo za Urembo na Mitindo · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Ili kufanya ngozi yako kuwa laini bila madoa zingatia mambo haya yafuatayo;

1.TUMIA ANTIOXIDANT SERUM.

Sio kila mtu ana bahati ya kupata ngozi laini na nyororo bila kuifanyia kazi. Kwa wengine it a must to work hard ili kupata that perfect skin you have always wanted.

So Ladies you have to change your beauty routine, unatakiwa uanze asubuhi yako in a healthy way. Jinsi unavyoanza siku yako itaonesha kwenye uso wako.

Antioxidants kama vile Vitamin C&E hulinda ngozi yako ili isi dehydrate na pia zile aging radicals zitalindwa from UV-ray pollution na bad dietary habits(kula vibaya). Paka antioxidant serum baada tu ya kutoka kuoga, subiri dakika chache then paka moisturizer yako.

2.KULA PROTEIN YA KUTOSHA.

Kula breakfast ambayo ipo high in protein, husisha mayai, karanga, yogurt nk. Hivi husaidia kujenga collagen ambayo ndio kitu kikubwa ambacho hukusaidia ngozi yako isizeeke mapema. Ngozi yako haitokuwa na mikunjo wala kutepeta. Watu ambao hula protein for breakfast hula kidogo for the rest of the day, na pia protein husaidia kukuza nywele zako.

3.TUMIA SPF.

SPF ni lazima. Kila mmoja wetu anapaswa kutumia SPF, hata kama wewe ni mweusi. Na kama hutumii kisa tu unaona kuwa makeup yako na moisturizer yako ina SPF, hiyo haitoshi. Paka SPF usoni, kwenye shingo, juu ya macho, kwenye lips, nyuma ya mikono, yani paka sehemu zote ambazo huwahi kuanza kuzeeka.

4. HYDRATE! KUNYWA MAJI YA KUTOSHA.

Maji ni part kubwa sana ya urembo wa kila mtu. Kila asubuhi baada tu ya kuamka chukua maji ya uvuguvugu kamulia ndimu nusu kisha kunywa. Hii itasaidia kujenga more collagen..na ku-replenish ngozi yako.

5. MOVE YOUR BODY! EXERCISE

Si lazima kufanya yale mazoezi ya kufa mtu, No. Lakini ni lazima angalau uufanyishe mwili wako kazi kidogo. Unaweza hata ukaanza tu na mazoezi ya dakika 10-15 kila siku hadi utakapozoea.

Unaweza ukachagua kufanya Yoga. Kwa kifupi ni fanya kitu chochote ili kufanya heart rate yako ipande asubuhi, kunyoosha viungo vyako, ku-sweat kidogo. Lakini kama unajiweza si mbaya kufanya mazoeze haswa.

Mazoezi yatakupa nguvu for the rest of the day, pumps your blood na kukupa a glow kwa

uso wako.

6. KUNYWA GREEN TEA

Yes Loves, green tea sio kwa ajili ya kukufanya upungue tu, bali husaidia pia ngozi yako. Ina-slowdown ageing process ya ngozi yako na kuifanya ionekane bado nzuri.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=26361>