



مرني عضلاتك 4 حركات تجعل جسمك جاهزاً للمشي بدقائق قليلة

الشرح بالصورة	التمرين	الدقائق	الشرح بالصورة	التمرين	الدقائق
	المشي بشكل نصف دائري: Arc Walk فيما تمشين، أميلي رجليك اليمنى للأمام، ثم للخارج ناحية اليمين. بعد ذلك، أميلي رجليك اليسرى لجهة اليمين، ثم إلى الخارج ناحية اليسار.	2:00-2:30		تحريك الكعب ورؤوس القدمين: Heels and Toes رُكزي على تحريك القدم بشكل فاعل فيما تمشين: قفي على كعب قدمك، ورؤوس أصابعها إلى فوق، ثم ضع قدمك على الأرض من جديد، وقفي هذه المرة على رؤوس أصابعك، رافعة الكعب إلى فوق مع كل خطوة.	2:30-3:00
	تحريك الذراعين بشكل دائري: Arm circles فيما تمشين، حركي عضلات كتفك للأمام، ثم للخلف بشكل دائري 5 مرات. ثم حركي ذراعك بأكملها للأمام (كما هو مبين في الصورة) ثم للخلف.	3:00-3:30		المشي: امشي بسرعة معتدلة	0:00-1:00
				الاجتياز أو العيور crossover: تخيلي أنك تقفين فوق خط مستقيم غير مرئي، ضع قدمك إلى الجانب الآخر من جسمك مع كل خطوة تمشينها - أي إلى الجانب المعاكس من الخط.	1:00-1:30
				كزبي الدقائق 100-300 المذكورة اعلاه.	3:00-3:30

إحسلي على شعر صحي لامع، وعلى بشرة مشرقة من خلال هذه الصفات التجميلية ذات المكون الواحد..

لا شك أن الذهاب إلى المنتجع الصحي أمر ممتع لكنه مكلف. بالمقابل، لا يتطلب الحصول على شعر جذاب وبشرة رائعة بذل الكثير من الجهد. فالحلول الطبيعية متوفرة بكثرة وبمتناول اليد، وأصبح بالإمكان إيجادها حتى في محل البقوليات! حقيقي للمعان الذي تتمينه وبثمن معقول جداً من خلال هذه الصفات الطبيعية التي ستجدين فيها حلول لمشاكلك والتي لا تضم أكثر من مكون واحد!

الطبيعة الحلوة تقدم لك وصفاتها المبدعة

6 الكريمة الحامضة Sour Cream	5 البابونج Chamomile Tea	4 زيت اللوز Almond Oil	3 الأناناس Pineapple	2 الكيوي Kiwi	1 زيت الزيتون Olive Oil
منافعها العلاجية: تنفع كقناع مرطب للوجه ومجدد لخلايا البشرة. كيف تعمل: تحتوي على الحمض اللاكتيكي (حمض ألفا-هيدروكسي) الذي يساعد في تسريع عملية تجديد الخلايا، وجعل البشرة المبرقة أكثر إشراقاً. من المعروف أن باستطاعة الدهون الطبيعية إعادة الرطوبة والحوية للجلد. كيفية استعمالها: باستعمال أصابعك، ادھني طبقة رقيقة من الكريمة الحامضة الباردة وكاملة الدسم على وجهك ورقبتك. بعد تنظيف هذه المناطق جيداً، وتجنبني الاقتراب من العينين والشففتين. انتظري من 7 إلى 10 دقائق، ثم أزيلي القناع بواسطة قماشة ناعمة رطبة. أخيراً، اغسلي وجهك ورقبتك بالمياه الدافئة، ثم نشفيها برفق.	منافعه العلاجية: ينفع كحمادة ملطفة. كيف يعمل: كونه مضاداً طبيعياً للالتهاب، يخفف البابونج الاحمرار والانتفاخ البسيط في المناطق المحيطة بالعينين. كما يهدئ البشرة المهتاجة. كيفية استعماله: انقعي قماشة غسل الوجه في شاي البابونج البارد إلى أن تصبح صفراء أو ذهبية اللون، ثم ضعها برفق على البشرة كحمادة. (إذا أردت علاج العينين المتورمتين قليلاً بمعزل عن بقية المناطق، لفي القماشة واجعليها على شكل وسادة صغيرة، ثم ضعها على العينين). دعي الكمادة على بشرتك لعشر دقائق على الأقل، قبل غسل البشرة بالمياه وتنشيفها.	منافعه العلاجية: ينفع كمرطب لليدين كيف يعمل: باستطاعة زيت اللوز اختراق البشرة الجافة بسرعة، وحماية اليدين والأظافر من أذى العوامل البيئية الخارجية، وذلك بفضل تركيبته الخفيفة والكمية الكبيرة من الفيتامين E التي يحتوي عليها. كيفية استعماله: أفركي يدك جيداً بملعقة صغيرة من الزيت، ثم لفي منشفة صغيرة حول كل يد، واتركي الزيت يخترق بشرة اليد لخمس دقائق على الأقل. امسحي الكمية الزائدة من الزيت عن يديك، لكن لا تنظفهما بالمياه؛ ذلك أن بشرتك ستمتص الكمية المتبقية من الزيت بعد ذلك بدقائق قليلة. أخيراً، ضعني كريم اليدين الغني بالفيتامينات المغذية للبشرة.	منافعه العلاجية: ينفع لتدليك القدمين كيف يعمل: إن البروميلين، والذي هو بمثابة أنزيم مضاد للالتهاب يتواجد بداخل الأناناس. وهو قادر على كسر الروابط البروتينية، فيسهل بذلك ذهاب خلايا البشرة الميتة ومجيء أخرى جديدة بدلا منها. وهو مفيد بشكل خاص لجعل الأجزاء المتصلبة من الجلد في القدمين أملس. كيفية استعمالها: ضعني مقدار كوب واحد من الأناناس الطازج في آلة خلط الطعام food processor، وذلك إلى أن يصبح الخليط ناعماً. إجلسي وضعي كلتا رجليك في حوض الغسل، ثم قومي بدهن باطن القدم، والكعب، وما بين أصابع الرجلين بهذا المزيج وتدليك هذه المناطق به. (ستشعرين ببعض الوخز في قدميك على الأرجح). بعد 7 إلى 10 دقائق، اغسلي قدميك بالمياه الدافئة، ثم نشفيها أخيراً.	منافعه العلاجية: نافع لتنظيف الوجه. كيف يعمل: بفضل احتوائه على نسب مرتفعة من الفيتامين سي، بإمكان الكيوي محاربة ضرر الجذور الحرة وجعل البشرة مالسة ونضرة. عندما يتم دهنها على البشرة، تلعب بزور الكيوي دوراً كبيراً في التقشير وتجدد الخلايا، وتترك البشرة ناعمة لفترة طويلة. كيفية استعمالها: قومي بتقشير حبة كيوي ناضجة ثم قطعها إلى شرائح، واهرسيها جيداً بواسطة الشوكية. ضعني بحركة دائرية، معجون الكيوي على بشرة الوجه النظيفة والرطبة، متجنبية قدر الإمكان الاقتراب من العينين والشففتين. بعد حوالي 30 إلى 60 ثانية من الفرك، اغسلي بشرتك بالمياه الدافئة، ثم نشفيها برفق.	منافعه العلاجية: ملطف للشعر. كيف يعمل: كونه غني بالفيتامين E والحوامض الدهنية، يعتبر زيت الزيتون الحل الأفضل (والذي يستوحى من ثقافة حوض البحر الأبيض المتوسط) لتقوية وترطيب الشعر سريع الانكسار والمرهق من كثرة التصفيف والتسريح overstyled. كيفية استعماله: قبل الاستحمام، قومي بتمشيط شعرك، بعد دهن المشط بعدة ملاعق من زيت الزيتون الخفيف (على أن تكون كلمة «خفيف» مذكورة على غلاف العبوة)، مبتدئة من الجذور إلى أعلى الشعرة، غطي شعرك بغطاء الرأس الخاص بالاستحمام. ثم أزليه فترة تتراوح ما بين 5 و 7 دقائق من الاستحمام. أخيراً، ضعني الشامبو، واغسلي الشعر به، ثم ضعني ملطف الشعر كالمعتاد. وستشعرين أن شعرك أصبح ناعماً جداً.

