Bulan Puasa Bukan Alasan Untuk Tidak Tampil Cantik

Begitu beragam alasan sebagian orang yang mengaku bahwa pada bulan puasa sangat banyak penurunan kualitas penampilan tubuh. Mungkin yang paling banyak kita dengar adalah karena tidak minum seharian sehingga asupan cairan dalam tubuh sangat minim sekali untuk memasok kesegaran selama siang hingga azan maghrib tiba.

Terlebih bagi seorang perempuan, kalian terlihat begitu kesulitan dalam mengatur penampilan saat bulan puasa tiba. Banyaknya aktivitas membuat kulit dan bibir kering sehingga kecerahan wajah pun memudar. Ditambah kurangnya jam istirahat karena telah terpotong waktu tidur ketika sahur.

Kabar baiknya adalah kaum wanita masih bisa tetap terlihat cantik bahkan saat berpuasa dengan melakukan beberapa tips dibawah.

1. Mengonsumsi banyak buah dan sayur ketika buka puasa dan sahur

Mungkin terdengar sepele. tapi percaya atau tidak hal ini bisa meningkatkan kesegaran tubuh dan kulit pada orang yang berpuasa secara signifikan. Dibanding dengan orang yang tidak makan buah dan sayur, mereka akan mudah kehausan dan lteih tidak karuan, karena aspuan antioksidan dalam tubuh sangat rendah. Karena itulah wajah terlihat kusam. Cobalah bandingkan ketika kamu makan sayur dan buah, lalu rasakan manfaatnya

1. Jangan terlalu banyak minum pada saat sahur

Berbeda dengan saat berbuka, tubuh kita memang sangat kekurangan ion dan harus sergera mengisi ulangnya ketika azan maghrib. Tapi saat sahur hal itu tidaklah direkomendasikan. Karena kalau kita banyak minum pada saat sahur, tubuh akan merespon dan menganggap bahwa masih akan ada banyak air yang akan kita minum di siang hari. Itulah sebabnya mengapa kita measakan sangat kehausan pada siang hari ketika pada waktu sahur terlalu banyak minum.

1. Pelembab wajah ketika mau tidur

Menggunakan pelembab dimalam hari akan lebih optimal karena kulitmu berada pada kondisi istirahat. Dan setelah bangun pagi hingga siang, kulitmu akan lembab karena krim telah menyerap sempurna ketika kamu tidur.

1. Gunakan facial spray pada siang hari

Disaat pada siang hari terik matahari begitu panasnya, sangat dianjurkan untuk menggunakan facial spray pada wajahmu. Dengan begitu permukaan kulit telah dilapisi cairan segar yang akan melindungimu dari sinar ultraviolet. Cairan tersebut juga memberikan kontribusi dalam menghilangkan kekusaman wajah sehingga hasilnya wajah kamu terlihat lebih cerah.

1. Cobalah untuk menggunakan pelembab bibir atau lipbalm

Sebenarnya tidak ada masalah jika kamu mengoleskannya pada hari biasa. Tapi akan jadi masalah ketika kamu memakai lipbalm pada bulan puasa. Karena jika kamu orang yang tidak suka makan sayur dan buah, permukaan bibir kamu sejatinya adalah tipe kering. Dan kalau ditambahkan dengan lipbalm secara intensif maka bibir kamu akan ketergantungan terhadapnya. Jadi gunakanlah secara bijak dan akan jauh lebih baik bila kamu makan sayur dan buah.

1. Olesan Body Lotion

Ketika puasa keadaan tubuh pastinya dalam kondisi kekurangan cairan. Hal tersebut berlaku untuk semua anggota badan, termasuk kulit. Dalam mensiasatinya kita bisa menggunakan body lotion untuk mendapatkan kelembaban kulit. Meski dioleskan dari luar, manfaat body lotion yang ada pada permukaan kulit bisa bertahan cukup lama bagi seorang yang sedang puasa.

1. 2.5 tahun lebih tua karena kekurangan cairan

Bagi seorang wanita tentu sangat tidak mengingnkan penuaan dini pada kulit dan wajahnya. Karena itu mereka melakukan berbagai cara untuk menghindarinya. Pada bulan puasa ini tentu akan sangat lebih intensif dalam menjaga kesegaran kulit dan wajah, salah satunya dengan cara menggunakan crim anti-aging.