

6 δοκιμασμένοι τρόποι που θα σε βοηθήσουν να μαυρίσεις πιο γρήγορα

Συντάχθηκε απο τον/την inausssa
Κυριακή, 28 Ιούλιος 2019 01:51



Νομίζω -βασικά είμαι σίγουρη- πως αυτή η εποχή είναι η χειρότερη για έξτρα κιλά και για δέρμα με κυτταρίτιδα, σπυράκια κτλ. Όλα αυτά το μαύρισμα τα... ελαττώνει, καθώς το πιο σκούρο δέρμα «κρύβει» τις ατέλειες.

Από την άλλη, αυτή την εποχή δεν έχουμε προλάβει να μαυρίσουμε, αλλά φοράμε τα καλοκαιρινά μας, δηλαδή μπουτάκια, μπρατσάκια έξω... -δες εδώ πως θα αποκτήσεις τέλειο σώμα για την παραλία.

Έτσι, πρέπει να μαυρίσουμε γρήγορα και όμορφα. Τι θα χρειαστείς για ένα τέλειο και γρήγορο μαύρισμα;

1. Τροφές που βοηθούν στη μελανίνη

6 δοκιμασμένοι τρόποι που θα σε βοηθήσουν να μαυρίσεις πιο γρήγορα

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Κυριακή, 28 Ιούλιος 2019 01:51

Υπάρχουν τροφές που βοηθούν στο μαύρισμα, δηλαδή τροφές που αυξάνουν την έκκριση της μελανίνης στον οργανισμό, αυτής της πολύτιμης ουσίας που ευθύνεται για το σκούρο δέρμα και την προφύλαξη του δέρματος από τον ήλιο. Η μελανίνη ενισχύεται κυρίως με τη βιταμίνη Α και την β-καροτίνη που προέρχεται από τροφές όπως τα ροδάκινα, τα βερίκοκα, τα καρότα, το καρπούζι και το πεπόνι, το μάνγκο, οι γλυκοπατάτες, η κολοκύθα, το σπανάκι, τα αυγά, το ψάρι, το ελαιόλαδο και το μπρόκολο. Δες εδώ 10 τροφές που λιώνουν το λίπος.

2. Να πίνεις πολύ νερό

Κάνει καλό παντού, ακόμα και στο μαύρισμα! Κατανάλωσε 8 ποτήρια ημερησίως που κάνουν καλό στο δέρμα και το αφήνουν πάντα ενυδατωμένο, ιδιαίτερα μετά το μπάνιο και την έκθεση στον ήλιο. Επίσης, με αυτόν τον τρόπο θα διατηρήσεις το μαύρισμα σου και για περισσότερο καιρό.

3. Απαραίτητο το peeling (διώχνει τα νεκρά κύτταρα)

Στην αρχή του καλοκαιριού ιδανικά, κάνε ένα καλό peeling στο πρόσωπο και στο σώμα για να αφαιρέσεις τα νεκρά κύτταρα. Αυτό θα προετοιμάσει την επιδερμίδα σου για να πετύχεις ένα ομοιόμορφο μαύρισμα.

6 δοκιμασμένοι τρόποι που θα σε βοηθήσουν να μαυρίσεις πιο γρήγορα

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Κυριακή, 28 Ιούλιος 2019 01:51

4. Βρες το σωστό αντιηλιακό για τη δική σου επιδερμίδα

Επίλεξε το κατάλληλο αντιηλιακό με μέτριο ή υψηλό δείκτη προστασίας, ανάλογα με την επιδερμίδα σου. Η διαδικασία του μαυρίσματος μπορεί να καθυστερήσει λίγο περισσότερο, αλλά το μαύρισμα είναι ομοιόμορφο και διαρκεί περισσότερο. Και το παν είναι η προστασία, μην ξεχνιόμαστε!

5. Υπάρχουν και οι τεχνητοί τρόποι...

Εάν θέλεις να βγεις ήδη μαυρισμένη στην παραλία, μπορείς να δοκιμάσεις κάποιες τεχνικές μαυρίσματος με τεχνητό τρόπο όπως το airbrush, έναν πρωτότυπο ψεκασμό με φυτικό χρώμα απο ζαχαροκάλαμο που γίνεται μόνο σε ειδικό ινστιτούτο, να χρησιμοποιήσεις κρέμες αυτομαυρίσματος (self-tanning) που όμως είναι πονοκέφαλος γιατί έχει πολλές μικρολεπτομέρειες και μυστικά που αν δεν τα ακολουθήσεις πιστά μπορεί να σε αφήσουν με χρωματιστά "μπαλώματα" και να μοιάζεις με αποτυχημένο Σκύλο Δαλματίας, ή να δεις ξαφινικά σου όλα τα ρούχα να γίνονται πορτοκαλοκαφέ (χι χι χι) ή τέλος με συμβουλή δερματολόγου να κάνεις δύο-τρια σολάριουμ!

6 δοκιμασμένοι τρόποι που θα σε βοηθήσουν να μαυρίσεις πιο γρήγορα

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Κυριακή, 28 Ιούλιος 2019 01:51

6. Το γνωστό κόλπο με την βαζελίνη

Μια από τις γνωστές συνταγές που διαδίδονται είναι το να απλώσεις στο σώμα σου βαζελίνη πάνω από το αντηλιακό. Ομως, ποτέ μην βγεις για ηλιοθεραπεία με σκέτη βαζελίνη γιατί το έγκαυμα παραμονεύει, αφού έτσι δεν έχεις καμία ηλιοπροστασία

Δες ακόμα: [women](#)

πηγή:y-olo.gr

NANA
— HAIR
SALON

ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑ
ΝΑΟΥΜΙΔΟΥ
Δημαρχίας 13, Νάουσα, 23320 29485