

# Tip kekal cantik

## sepanjang Ramadan

Utusan Malaysia 28/7/12 MS11

**M**ESKIPUN terpaksa menahan lapar dan dahaga pada siang hari sepanjang bulan Ramadan ini, ia bukanlah alasan untuk kamu mengabaikan penampilan diri.

Berikut beberapa tip menarik bagi mengelakkan wajah kusam dan tubuh badan kurang bermaya sewaktu berpuasa. - LYNN

**1 Minum air secukupnya** - Jus buah-buahan adalah pilihan yang tepat untuk berbuka puasa kerana kadar gula yang cukup untuk memberikan tenaga segera kepada tubuh. Namun, jangan lupa untuk minum banyak air putih ketika bersahur dan berbuka bagi mengelakkan dehidrasi.

**2 Gizi seimbang** - Jauhi makanan yang mengandungi kadar gula tinggi pada saat sahur, kerana tubuh kamu akan cepat merasa lapar setelah makanan habis dicerna oleh tubuh.

**3 Rawatan muka** - Bagi mengelakkan muka kelihatan kusam, gunakan masker wajah untuk memberi vitamin pada kulit kamu. Jika kekurangan bajet, kamu boleh membuat *masker* sendiri dengan menggunakan putih telur.

**4 Pelembap** - Pada bulan puasa, tubuh akan kekurangan kandungan air sehingga menyebabkan kulit mudah kering. Oleh itu, gunakan pelembap wajah yang mempunyai kandungan air yang tinggi.



**5 Pelembap bibir** - Bibir kering, mengelupas dan pecah adalah masalah yang biasa berlaku pada bulan Ramadan. Jadi, pastikan kamu selalu membawa pelembap bibir ke mana-mana pun. Kamu juga boleh memilih pelembap yang berwarna bagi mengelakkan bibir kamu kelihatan pucat.

**6 Losyen badan** - Bukan sahaja wajah, kulit badan juga akan mengalami kekeringan akibat kekurangan air. Kamu boleh menggunakan losyen

yang mengandungi minyak almond, zaitun atau *shea butter* untuk melembapkan seluruh badan.

**7 Skrub** - Jangan lupa skrub wajah dan badan pada bulan puasa ini kerana kulit kering akan menyebabkan lebih banyak sel kulit mati sehingga kulit kelihatan kusam.

**TIDAK** hanya memberi vitamin, *masker* juga berfungsi untuk mengecilkan pori-pori muka.

- GAMBAR HIASAN

