

## چگونه بعد از لاغری پوست سفت و محکمی داشته باشیم؟

بعد از دوران بارداری یا کاهش وزن زیاد ممکن است با شلی پوست مواجه شوید، هر چند که لاغری هدف بوده اما این ضعیف و شل شدن پوست را افراد نمی پسندند. راه های مراقبتی مختلفی برای پوست وجود دارد و در ادامه این بخش از سلامت الموند بهترین نسخه ها را برای جلوگیری از آسیب به شما معرفی می کنیم.

### 8 توصیه عالی برای سفت کردن پوست بعد از لاغری و رژیم

#### 1. مصرف زیاد آب :

یکی از مهمترین کارهایی که باید بعد از کاهش وزن انجام دهید، نوشیدن زیاد آب است. نوشیدن آب نه تنها برای سلامتی مفید است بلکه از آسیب به پوست جلوگیری می کند. نوشیدن آب کافی پوست را سفت و همیشه مرطوب نگه میدارد.

#### 2. لوسیون پوست برای سفت کردن پوست بعد از لاغری:

یکی از بهترین نسخه ها برای سفتی و خاصیت ارتجاعی پوست لوسیون های موجود در فروشگاه است که حاوی ویتامین A و E و آلوورا و قهوه است. در هفته دوبار از این لوسیون استفاده کنید.

#### 3. ماساژ آلوورا برای سفت کردن پوست:

یکی دیگر از نسخه های ساده ماسک آلوورا یا آبلیمو است. هر دو این مواد را با هم ترکیب کنید و پوست را ماساژ دهید و 10 تا 15 دقیقه روی پوست ماسک کنید و بعد با آب سرد بشویید.

#### تهیه ژل سفت کننده پوست شل بعد از لاغری و کاهش وزن

#### 4. استفاده از نمک دریا :

یکی دیگر از راه های موثر، لایه بردار نمک دریا است چون چرخش خون در بدن را بالا می برد. نمک دریا حاوی مواد معدنی است و رطوبت پوست را نگه می دارد و هنگام حمام از این نمک استفاده کنید و بعد با آب بشویید.

#### 5. پیچاندن بدن برای سفت کردن پوست بعد از لاغری :

بعد از کاهش وزن همیشه از بادی رپ، قهوه و شکلات استفاده کنید چون به جوان سازی پوست کمک میکند و از فرو رفتگی پوست جلوگیری می کند. هر روز از بادی رپ استفاده نکنید هفته ای دوبار کافیت.

#### 6. روغن ویتامین E مناسب برای سفت کردن پوست :

روغن *ویتامین E* را روی پوست *ماساژ* دهید چون به دلیل ویتامین و آنتی اکسیدان موجود به سلامت و رطوبت پوست بسیار کمک می کند.

روش هایی برای سفت کردن پوست بعد از لاغری

### 7. روغن نارگیل برای سفت کردن پوست بعد از لاغری :

روغن نارگیل را یک مقدار گرم کنید و روی پوست ماساژ دهید و دستمال گرمی را دور آن ببندید. دقایقی منتظر بمانید و سپس با آب بشویید.

### 8. روغن بادام برای سفت کردن پوست :

روغن *بادام* هم گرم کنید و روی پوست ماساژ دهید و ببندید ، سپس بشویید. روغن *بادام* بهترین مرطوب کننده پوست محسوب می شود.