

عادات نمارسها يومياََ تضرُ بصحتنا.. يجب أن نبتعد عنها



- التوتر : التوتر والعصبية والتفكير الزائد يظهر أثره على بشرتك وصحتك وحتى شعرك فتساقط الشعر وتكسره في كثير من الاحيان يرجع للتوتر وبذل المجهود بشكل كبير.

- الجلسة غير الصحية : الجلوس بطريقة غير صحية عادة نفعلها كثيراََ خاصة عند الجلوس على كرسي غير مريح أو قراءة رواية أو غيرها ولكنها في الواقع تؤثر على الصحة بشكل سلبي وتؤدي في كثير من الأحيان إلى آلام الظهر.

-النوم لفترات غير كافية : معظم النمو والعلاجات الطبيعية التي نتلقاها من الجسم تحدث خلال النوم وتتجدد فيها الخلايا مما يعطينا النشاط لليوم التالي وفي الواقع فإن عدم النوم لفترات كافية يؤثر على نشاطك وعلى مظهرك

-شرب المشروبات الغازية والصارّة: شرب المشروبات الغازية بشكل متكرر وكثير يؤذي العظام وربما سبب الهشاشة مع شربها بشكل كبير.

-لمس البشرة والشعر : قد تبدو عادة غريبة ولكنها في الحقيقة تحدث في كثير من الأحيان وهي أن تقومي بتحريك يدك على شعرك أو على بشرتك مما يعمل على نقل الجراثيم من يدك إلى بشرتك وظهور الحبوب.