منها التقليل من التوتر... عادات يومية تجعلك تبدو أصغر بـ20 عاما!



العمر ليس مجرد رقم، بل يتعلق أيضاً بالشكل والمظهر الذي يتمتع به الشخص. ويبدو أن بعض الأشخاص قد فكوا الشفرة السرية ويبدون أصغر بـ20 عاماً مما هم عليه بالفعل.

ووفق موقع "Blog Branding Personal"، لا يتعلق الأمر بالكريمات باهظة الثمن أو الإجراءات التجميلية، بل بالعادات اليومية. حيث يعيش هؤلاء الأفراد حسب إجراءات معينة تساعدهم في الحفاظ على توهجهم الشبابي، كما يلي:

1- الترطيب هو المفتاح

إن شرب كمية كبيرة من الماء كل يوم هي عادة يحرص عليها هؤلاء الأشخاص الذين يتحدون السن. يعد الحفاظ على رطوبة الجسم مفيداً لوظائف الجسم ويلعب دوراً حاسماً في الحفاظ على مرونة وليونة البشرة. لكن الأمر لا يتعلق فقط بمياه الشرب. إذ يقوم هؤلاء أيضاً بدمج الأطعمة المرطبة في نظامهم الغذائي مثل الفواكه والخضروات والحساء.

2- ممارسة الرياضة بانتظام

إن ممارسة التمارين الرياضية تساعد في الحفاظ على وزن مناسب وتقوية العضلات إلى جانب الشعور بالحياة والشباب. يساعد دمج التمارين الرياضية بانتظام في الروتين اليومي في الشعور بمزيد من النشاط والحيوية وبالفعل يبدو الشخص أصغر سناً.

3- الأولوية للنوم

يتم غالباً التقليل من أهمية النوم الجيد أثناء الليل. إن الأشخاص الذين يبدون أصغر سناً بكثير من أعمارهم يدركون قيمة الراحة الجيدة. فالنوم هو الوقت الذي تقوم فيه الأجسام بتجديد وإصلاح نفسها، بما يشمل خلايا الجلد. في الواقع، مصطلح "النوم الجميل" ليس مجرد عبارة، فهو مدعوم بالعلم. وتظهر الأبحاث أنه أثناء النوم العميق، تصل هرمونات النمو إلى ذروتها وتحفز تكاثر الخلايا وإصلاحها.

4- الأكل اليقظ

يولي الأشخاص الذين يبدون أصغر من أعمارهم اهتماماً وثيقاً بما يأكلونه. فهم يفهمون أن مقولة "أنت ما تأكله" تحمل الكثير من الحقيقة. حيث يميلون لاختيار نظام غذائي متوازن مليء بالفواكه والخضروات والبروتينات الخالية من الدهون والحبوب الكاملة. فيما يحدون من تناول الأطعمة المصنعة والسكريات والدهون غير الصحية، التي يمكن أن تسبب الالتهابات وتسريع الشيخوخة. كما يمارسون الأكل الواعي، ويتذوقون كل قضمة وينتبهون حقاً إلى إشارات الجوع والامتلاء.

5- التقليل من التوتر

يعد التوتر جزءاً من الحياة، وعلى الرغم من أن البعض لا يستطيع التخلص منه تماماً، إلا أنه يمكن تعلم كيفية إدارته بشكل فعال. لقد اكتشف الأشخاص الذين يتحدون أعمارهم هذا الأمر. إن الإجهاد المزمن يمكن أن يسرع عملية الشيخوخة. كما قد يؤدي إلى العديد من المشاكل الصحية وحتى يظهر على البشرة، مما يسبب التجاعيد والخطوط الدقيقة.

إن أولئك الذين تمكنوا من الظهور بمظهر أصغر سناً بعقود من الزمن قاموا بدمج تقنيات إدارة التوتر في روتينهم اليومي. وسواء من خلال التأمل أو اليوغا أو تمارين التنفس العميق أو مجرد التنزه في

الطبيعة، فقد وجدوا طريقة لتهدئة أذهانهم وأجسادهم.

6- تبني العلاقات الإيجابية

هناك توهج معين يأتي من كون الشخص محاطاً بالحب والطاقة الإيجابية، وهو شيء يتقنه الأشخاص الذين يبدون أصغر من أعمارهم. فهم يستثمرون الوقت والجهد في تعزيز علاقاتهم، سواء كان ذلك مع الأصدقاء أو العائلة أو شركائهم. كما يدركون أن الصحة العاطفية لا تقل أهمية عن الصحة البدنية في الحفاظ على المظهر الشبابي. فالفرح والضحك والدفء الذي يأتي من هذه الروابط يمكن أن يبقي الروح شابة، والتي بدورها تنعكس على الخارج.

7- تجنب أشعة الشمس

يدرك الأشخاص، الذين يبدون أصغر من عمرهم، أهمية حماية بشرتهم من التعرض المفرط لأشعة الشمس. يمكن لأشعة الشمس فوق البنفسجية أن تتسبب في تلف الجلد، مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد والبقع العمرية وغيرها من علامات الشيخوخة. إنهم يجعلون من عادة وضع واقي الشمس كل يوم، حتى عندما لا يكون الجو مشمساً بشكل خاص في الخارج. كما أنهم يستخدمون أشكالاً أخرى من الحماية مثل القبعات والنظارات الشمسية عندما يكونون بالخارج.

8- التوازن والاعتدال

قد يعتقد البعض أن الأشخاص الذين يبدون أصغر سناً بعقود من الزمن يعيشون أنماط حياة صارمة للغاية، لكن هذا ليس هو الحال دائماً. فهم يفهمون أهمية القليل من التساهل أيضاً. سواء كان ذلك شريحة من الكعك في إحدى الحفلات، أو قضاء يوم من الكسل على الأريكة - هم يسمحون لأنفسهم بهذه المتعة، لكن باعتدال. لقد أتقنوا فن التوازن.

9- روتين للعناية بالبشرة

إن جزء كبير من المظهر الأصغر سناً هو العناية بالبشرة. إذ أن أولئك الذين ينجحون في الظهور بمظهر أصغر سناً بسنوات مما هم عليه في الواقع عادة ما يحرصون على اتباع روتين ثابت للعناية بالبشرة.

هم ينظفون ويقشرون ويرطبون ولا يتخطون واقي الشمس أبداً. كما يفهمون أهمية كل خطوة ويجعلونها جزءاً من طقوسهم اليومية. فضلاً عن أنهم يلتزمون بما يناسبهم ويظلون متسقين معه، حيث لا يجب أن يكون الروتين الجيد للعناية بالبشرة معقداً أو مكلفاً.

10- احتضان الشيخوخة

ربما تكون العادة الأكثر أهمية للأشخاص الذين يبدون أصغر من 20 عاماً هي موقفهم تجاه الشيخوخة. فهم لا ينظرون إلى الأمر على أنه شيء يجب الخوف منه أو محاربته، بل يعتبرونه عملية طبيعية وجميلة.

كما يحافظون على مظهرهم الشبابي ليس من خلال إنكار تقدمهم في السن، لكن من خلال الاهتمام بأنفسهم بأفضل رعاية - من الداخل والخارج. إنهم يدركون أن الظهور بمظهر أصغر سناً لا يعني الظهور في سن معينة، بل يتعلق بالشعور الجيد ببشرتهم في أي عمر.

إذا كان هناك شيء واحد يمكن استخلاصه من هؤلاء الأفراد الذين يتحدون السن، فهو أن يحتضن المرء عمره ويعتني بجسده وعقله وروحه، كي يدع شبابه الداخلي يتألق. لأن الجمال الحقيقي يأتي في النهاية من الداخل.