

لتفتيح

كبيرة حليب نيدو

معلقتين بياض بيضة

شوية

زغيرة

جميع

لتفتيح

يُثقل ويتماسكونضعه

تفتيح

الوجه

بسهولة

- دقيقه

وجهك

*معلقتين

زغيرة

معلقةكبيرة عصير ليمون

جميع المقادير

دقيقةوتغسل

كبيرةنشأ

يخلط

ويضع

ويحرك

يترك

يبرد

يوضع

يجف يعنى

دقيقة

-تفتيح

- بياض البيض:

يستخدم هذا

لتبييض

العادية والدهنية

جيذا ودهان الوجه

الرقيفة ويتكون هذا

ويزال هذا

بياض بيضة

-تفتيح

بالدقيق:

ويستخدم بالدقيق لتبيض الحليب عجينة لينة يتم وضعها بالخميرة
والدقيق لتبيض الحليب عجير ليمونة عذبة
ويحتوى هذا هذه بترك هذا
دقيق وكمية جيدا بعضها دقيقة يزال

يفيد هذا تغذية حليب دهان يتم دقيقة
مدها يلزمها بفيتامين قرصين خميرة يمكن الوجه بعدها يمكن الوجه
وجه صيدلية العينين
يتكون جيداً الوجه
يترك

بياض بيضة.

ليمونة.

الطريقة:

• تستطيع منه.

• يصبح .

• بياض البيضة الليمونة بعضها .

• الخليط وجهك دقيقة وجهك .

• هذه العملية يوم ترين .

ثانياً:

:

الطريقة:

• تهرس .

• ويوضع عليها ويخلط جيداً.

• يوزع الخليط التركيز

• يترك تغسلين الوجه المياه

• بيبض الوجه بيكسبه وحيوية ليس لها مثيل.

:

:

حليب.

الطريقة:

- واهرسيها.
- المهروسة وياريت لغاية .
- الخليط وجهك واتركيه ينشف، وجهك ...
- غسل الوجه يعطي
- تلاحظين

والليمون

:

تفتيح

:

ليمون.

الطريقة:

- عصير الليمون
- الخليط وجهك ساعتين ينشف هذا وجهك بالمياه.

كبيرتنشا

يخلط ويضع ويحرك ويترك يبرد يوضع يجف يعنى دقيقة

((مفيدة للوجه))

الصفيف تودين حضورها يمدك وحيوية ويضفي عليه طبيعيا . وهذه مرتين

:

صغيرة وضعيها وجهك () دقيقة يغسل

الحليب والبيض :

بياض بيضة حليب واخلطيهما جيدا وضعيه الوجه () دقيقة يغسل .

:

يهرس جيدا يضاف اليه عصير الفراوله يوضع الوجه ويشطف .

:

عصير بصلتين ويشطف جيدا ويرش الوجه () دقيقة يشطف الوجه ويغسل

لحيوية

معلقتين حليب ومعلقتين

الوجه دقيقة الوجه الحويوة

الركبه

وصفه للتخفيف

وهذا طبيعي الغير طبيعي يكون لونهما طبيعي ..

الركبتين والمرفقين

هذه الحاله لعنايه بهما

- ليمونة عصيرها بهذا المزيج اليوم

غسلهما دهنهما بالكريم لتطريتهما

- الليمون زيت الزيتون الجليسيرين فازلين ودهنهما ليله .

- : الليمونة قسمين رشها الكوعين وتحتها الليمون دقيقتان أيام .

الوجه

هذا ويتكون :

تجريبه للوجه

طريقة :

وبلليها وضعيها الوجه غسيل نستفيد يجف فيه الوجه اغسليها بالماء

- نظيفة
- ... بالتدرج هذه
- للهرس (حرقها)
 - اهرسيها قليل () مائة غليظة
 - افردنها وجهك دقيقة وهكذا يتعود وجهك
 - وستجدين .

يمكن عليها :

- /
- / خميرة بييرة الليمون
- / عصير ليمون
- المقادير جيدا وضعية الوجه كله العين
- هذا تنظيف وتفتيح لونها عليه
- تلاحظين .

بالحليب

- ملعقه خميره
- المزيج الوجه
- التنظيفي الحيويه ويعالج
- ملعقتين الحليب
- ونتركه الدهنيه والعاديه والمختلطه وهو ينظف الوجه
- دقيقه
- اضيفي اليهما ويضفي عليه
- التقليب الجيد يصلح هذا ويمنحه

الطويل

يطمس

يستخدم

خلطه يعانون التجاعيد وجههم ..

يتم :
وتصفيه واستخدامه
جيد ويشد ويزيل التجاعيد
ملعقتين الوجه
ليجف يغسل
ملليمتر هذا هو

الوجه بالخميره

ملعقه كبيره الخميره (يجب يكون) حركيه جيدا

واتركيه ينتفخ (وادهني بها وجهك واتركيها) ساعه

ازيلي وجهك . هذه الطريقه تفيد تنظيف
وتفتيحها ونعمتها

:

:

كمية

التحضير :

كريم عجينة.

بكمية نُهرس جيداً

دقيقة يُشطف الوجه

العجينة

والبيض لتنظيف وتغذية : العادية :

بياض بيضة

كبيرة

التحضير :

يُضرب البيض يتماسك قليلاً يضاف إليه ويخاط جيداً.

يُفرد الخليط الوجه ويترك دقيقة

الدهنية : يضاف للخليط صغيرة عصير الليمون.

: يضاف للخليط صغيرة

عجينة الخيار لتنظيف :

كبيرة عصير الخيار.

كبيرة

التحضير :

يخلط العصير جيداً عجينة.
العجينة دقيقة

الدهنية :

:

كبيره

كبيرة

كبيرة زيت

كبيرة

التحضير :

جميعها ببعضها عجينة.

العينين..

الرقيقة

دائرية

وُجفف.

يشطف الوجه

تدليك

هذه العجينة

ويستمر التدليك

للغاية

القوية

يعتبر هذا

تظهر الدهنية.

فيكفى

العادية

الدهنية..

يوميأ

وهو يستخدم

استخدامه مرتين أسبوعياً

شديدة :

ودقيق

الجريب

:

كبيرة دقيق .

كبيرة الجريب جيداً.

كبيرة الكريمة.

: التحضير

تقليب العيينين بعضها تدليك .. يشطف الوجه شديدة خليط . يُنشر الخليط دائرية خفيفة ويجفف يمكن .. حيث بطريّ وينظفه تنظيفاً عميقاً. الوجه تركيز التدليك هذا يومياً. وهو يناسب خصيصاً الرقيقة

وعصير

صغيرة

يتم الوجه، يشطف الوجه .

تفديكم هذه ...

يزيل

الوجه ويمنحه ويساعد

برونزيا جميلاً .

-ولتحضير كبيره زيت يناسب المزيج الجافه اهرسي الوجه صغيره واخلطها دقيقه بعدها ازيلييه بيضه وملعقه

الليمون :

يساعد الواسعه وينقي الدهنيه وهو ايضا للتجاعيد لاحتوائه السيتريك
وفيتامينات (A , C B2 . B3) اضافه الحديد والكالسيوم يجعله
وتليين وتنشيطه وتأخير ظهور الداكنه .
-يمكنك تحضير بالليمون طريق ملعقتين عصير الليمون وملعقه
هذا وجهك دقيقه اغسلية بعصير الليمون .

الخيار:

الجافه وهو لطيف انه ينقي

الفريز :

يغذي يرطبها ويجدد حيويتها وهو بالفيتامينات الضروريه .
- الجافه : اهرسي الفريز العصير بيضه مخفوقه جيدا
طبقه سميكه وجهك واتركيه دقيقه بعدها وجهك بالتونيك .
الدهنيه :يناسب عصير الفريز الدهنيه ايضا ويحضر هرس فريز
الحليب يحرك المزيج جيدا ويستعمل لتنظيف الوجه المكياج غسله

:

الجافه منها ويمكن استعماله .
- لتحضير حليب الحليب وحركيه استعماله .
شمامه الابيض بهذا

:

ينشط ويضيق ويقاوم الترهل

:

يجدد الانسجه ويظهرها يرطبها شانه
المتعبه الدهنيه لحموضته الفيتامينات
ويحتوي ونسبه عاليه % يناسب
فيه .
-ولتحضير الجافه :
جيدا واضيفي ملعقه كبيره الطحين وملعقه كبيره
دقيقه ازليله بالتونيك
التفاحه وقطعيها واطبخيها
زيت الزيتون
المزيج جيدا وضعيه
الحليب اهرسيها
وجهك

:

غنيه لترطيب الجافه المتهيجه .

:

يقوي ويشدها ويقاوم التجاعيد ويحتوي
التجميل .
ويعتبر المهمه تحضير

:

هذه الوجه وتشدّها
- حبثين
واهرسي عصير
ساعه اشطفيه
ليمون
اضيفي ملعقه كبيره
اخرجيها
عصير
زيت الزيتون
بسهوله
الخبيط الوجه
التجميل .

:

ينشط سيون
مساحه صغيره
-ولتحضير
زيت الزيتون
:
هذا
ورقتين
وجهك
دقيقه اغسله
الطازجه
بعصير الليمون
وملعه

الدهنيه انه ينبغي تجربته

ويعيد

الدمويه ويقاوم
وضعه الوجه .

ينشط سيون
مساحه صغيره

وملعه

الطازجه

بعصير الليمون

دقيقه اغسله

ورقتين
وجهك

:
هذا

-ولتحضير
زيت الزيتون

.