

Bí quyết giúp cô dâu có sức khỏe và tinh thần tốt trong ngày cưới

Trước ngày cưới hầu hết các cô dâu thường có tâm trạng lo lắng, hồi hộp,.. làm ảnh hưởng không nhỏ đến nhan sắc cũng như sức khỏe của mình. Để giúp cô dâu luôn xinh đẹp, rạng rỡ nhất trong ngày trọng đại của cuộc đời, hãy tham khảo những bí quyết nhằm có sức khỏe tốt, tinh thần thoải mái sau đây nhé!

1. Lên kế hoạch chuẩn bị cho đám cưới

Việc chuẩn bị đám cưới mất rất nhiều thời gian, vì vậy bạn cần lên kế hoạch cụ thể dài hạn để tránh tình trạng thiếu sót. Bạn có thể tham khảo ý kiến của các bạn bè, người thân có kinh nghiệm để việc lập kế hoạch được đầy đủ nhất. Khi có kế hoạch cụ thể, bạn cứ việc thực hiện đúng tiến độ, như vậy mọi việc đều nằm trong kiểm soát, bạn sẽ không bị rối tung vì nhiều việc bị bỏ quên.



2. Bổ sung đầy đủ dinh dưỡng

Dinh dưỡng có vai trò rất quan trọng đối với cơ thể của chúng ta, bổ sung dinh dưỡng hàng ngày sẽ giúp cơ thể khỏe mạnh và luôn tươi trẻ. Ăn nhiều rau củ quả, cá, hạn chế ăn các thức ăn nhanh, đồ hộp,... Nếu có kế hoạch ăn kiêng, cô dâu cũng phải tuân theo thực đơn khoa học, đảm bảo dinh dưỡng tránh bị suy nhược cơ thể,...



3. Tham gia một lớp Yoga

Hãy đăng kí một khóa học Yoga trong 1 hay 2 tháng trước đám cưới của bạn. Nếu bạn chưa bao giờ luyện tập Yoga trước đó, hãy chọn lớp cho người mới bắt đầu: các bài tập thở, kĩ thuật nói lỏng gân cốt, và các tư thế sẽ giúp bạn hoàn toàn được đặt vào trạng thái khi bạn nghe tiếng chuông đám cưới.

4. Tìm địa điểm Spa

Tìm một Spa trong khu vực của bạn có chương trình cho một ngày (một vài này thậm chí cung cấp chương trình đặc biệt cho cô dâu), đăng ký các kiểu trị liệu mà

bạn thích hay chưa bao giờ thử trước đó, và tận hưởng một ngày hoàn toàn thích thú. Nếu bạn chưa bao giờ xoa bóp mặt trước đó, hãy đặt trước ít nhất 2 hoặc 3 tháng trước ngày cưới (bạn sẽ không bao giờ biết được da bạn sẽ phản ứng như thế nào, và ngày của bữa tối diễn tập không phải là lúc để phát hiện ra).



5. Ngủ đủ giấc

Giấc ngủ rất quan trọng, đây là giai đoạn các tế bào sẽ thay cũ đổi mới, các cơ quan trong cơ thể thực hiện các chức năng của mình. Bạn nên đi ngủ trước 11h tối để đảm bảo sức khỏe, một ngày ngủ 8 tiếng.

6. Luôn vui vẻ

Theo 1 số nghiên cứu, tinh thần vui vẻ sẽ giúp chúng ta tươi trẻ, khỏe mạnh và thực hiện mọi việc hiệu quả hơn. Hãy nhớ luôn lạc quan nhé các bạn!

7. Chia sẻ khó khăn, công việc với ông xã

Bạn không cần làm mọi việc một mình, hãy chia sẻ mọi việc với ông xã tương lai để thống nhất quan điểm. Khi trao đổi các bạn sẽ hiểu nhau hơn và hạnh phúc hơn đó.



8. Uống nhiều nước

Uống nước là biện pháp đơn giản và hữu hiệu nhất giúp cô dâu có làn da căng mịn, khỏe đẹp. Nước thúc đẩy quá trình trao đổi chất, thanh lọc cơ thể.

Để có vóc dáng cân đối, cô dâu có thể uống một số loại nước có tác dụng giảm cân mà không gây hại cho cơ thể như nước ép trái cây, nước ép rau củ, trà xanh,...

Trên đây là 1 số kinh nghiệm của mình để giữ tinh thần và sức khỏe thật tốt cho ngày trọng đại, chúc các cô dâu luôn hạnh phúc.