

در مدت ۳۰ دقیقه شیک و زیبا شوید

وقت کافی به منظور آماده شدن برای رفتن به محل کار و یا اولین ملاقات، بهانه خوبی برای درست لباس نپوشیدن و تمیز نکردن فرد، به شمار نمی رود. شما باید در هر حالتی دوش بگیرید، موهایتان را مرتب کنید، و مطمئن شوید که هر سانتیمتر از بدنتان در بهترین وضعیت ممکن قرار دارد؛ فقط در این حالت است که میتوانید بیشترین تاثیر را بر روی طرف مقابل بگذارید. اما در عین حال باید تحت هر شرایطی خونسردی خودتان را حفظ کنید. کفایت یک نفس عمیق بکشید و این ۱۰ مرحله را دنبال کنید. بیشتر از نیم ساعت طول نمی کشد که شما خوش تیپ تر از همیشه به نظر برسید.

مرحله ۱ - شستن سر و بدن

من صبح ها از گرفتن دوش های طولانی مدت لذت می برم. اما متأسفانه زمانی که عجله داشته باشید، برای اینکه سر موقع آماده شوید باید زمان حمام خود را به حداقل برسانید. این کار را در مدت زمان کوتاه انجام دهید و آب را ولرم کنید، چرا که اگر آب خیلی داغ باشد، پوستتان خشک می شود.

ابتدا موهایتان را بشوید و آب بکشید. برای اینکه در وقت صرفه جویی کرده باشید در حین مدتی که نرم کننده را بر روی موهایتان گذاشتید می توانید سایر قسمت های بدنتان را بشوید (همچنین می توانید برای کوتاهتر شدن زمان دوش گرفتن، از محصولات دو کاره ی شامپو و نرم کننده استفاده کنید). من همچنین پیشنهاد می کنم برای بدن خود از شوینده های مایع که دارای نرم کننده هستند استفاده کنید. (صابون های قلیایی تا حد بسیار زیادی باعث خشک شدن پوست می شوند.)

مدت زمان تقریبی: ۶ دقیقه



مرحله ۲ - شستن صورت

صورت اولین جایی است که در زمان ملاقات، دیگران به آن توجه می کنند، پس باید مطمئن باشید که تمیز و سلامت است. شاید یک کرم پاک کننده به شما کمک کند؛ بد نیست روی یکی از آنها سرمایه گذاری کنید. با این کار تمام چین و چروک ها و ناصافی ها پنهان شده و پوست لطیف و شادابی پیدا می کنید.

بیش از اندازه از پاک کننده ها استفاده نکنید چراکه ممکن است پوستتان خراشیده شود. همچنین باید توجه داشته باشید که نباید به طور روزانه از این نوع پاک کننده ها استفاده کنید. یک یا دو بار در هفته کافی است. اما باید صورتتان را روزی ۲ بار بشویید، به ویژه اگر پوست صورتتان اکنه ای و پر جوش است.
مدت زمان تقریبی: ۲ دقیقه



مرحله ۳- تراشیدن ریش ها

بهترین راه ریش تراشی در حمام به کمک یک آینه ضد بخار است. همچنین می توانید این کار را پس از اتمام دوش گرفتن زمانی که هنوز حمام بخار دارد، انجام دهید. آب گرم پوست شما را نرم می کند، تراشیدن ریش ها را آسان کرده، و احتمال خراشیدگی و بریدگی را کاهش می دهد.

پوست صورت خود را به طور کامل با ژل یا خمیر ریش کف آلود کنید تا از ایجاد خراشیدگی به وسیله تیغ جلوگیری شود. شما که وقت اضافی ندارید تا بر روی زخم هایتان مرهم بگذارید. سپس مقداری **after shave** بر روی پوست خود بمالید تا پوستان آرام شده و در عین حال مرطوب هم بشود.
مدت زمان تقریبی: ۵ دقیقه



مرحله ۴- کوتاه کردن ناخن ها

کوتاه کردن ناخن ها پس از دوش گرفتن بهتر است، چراکه ناخن ها نرم تر می شوند و بنابراین کوتاه کردنشان راحت تر می شود. پس از گرفتن ناخن ها جمع کردن و به دور ریختن آنها فراموش نشود.
مدت زمان تقریبی: ۲ دقیقه



مرحله ۵- استعمال ادوکلن

زمانی که از اسپری های خوشبو کننده بدن، ضد تعرق ها، و مام (یکی از بهترین روش ها برای جلوگیری از ایجاد بوی بد بدن) استفاده کردید، زمان آن می رسد که مقداری ادوکلن نیز استعمال کنید. (اما بیش از اندازه این کار را انجام ندهید) ادوکلن را باید روی نبض های خود اسپری کنید (به عنوان مثال روی مچ، پشت

گوش، زیر گلو و ...) به خاطر داشته باشید که هدف شما این است که تنها بوی خوبی بدهید نه اینکه خودتان را از ادوکلن اشباع کنید.

مدت زمان تقریبی: ۱ دقیقه



مرحله ۶- مرطوب کننده

بیشتر آقایون دوست ندارند پوستشن را چرب کنند اما این کار برای از بین بردن پوست زبر مفید است. باید صورت و بدن خود را هر روز مرطوب کنید. فقط باید دقت کنید که برای صورت و بدن به طور مجزا باید از دو نوع مرطوب کننده استفاده کنید؛ به ویژه اگر پوستتان حساس است.

مدت زمان تقریبی: ۱ دقیقه



مرحله ۷- لباس پوشیدن

در این مورد شما باید از قبل بدانید که دقیقا چه لباس هایی را می خواهید بپوشید. به خاطر داشته باشید که عجله دارید؛ بنابراین لباس هایی را انتخاب کنید که نیاز به اتو کشیدن نداشته باشند و به راحتی با سایر لباس ها ست شوند.

مدت زمان تقریبی: ۶ دقیقه



مرحله ۸- آراستن موها

درست کردن موها برای اکثر مردها زمان زیادی می گیرد. شاید دلیل آن، این باشد که بیش از اندازه از محصولات زیبایی استفاده می کنند و همچنین دوست دارند خودشان را زیاد در آینه نگاه کنند.

بهتر است محصولات با کیفیت را خریداری کنید چرا که مدت زمان بیشتری دوام دارند، ۹۰٪ در وقت شما صرفه جویی می کنند، میزان کمی از آن، موهای شما را به حالت دلخواه در می آورد. از طرف دیگر محصولات بی کیفیت موهای شما را چرب و روغنی جلوه می دهند.

مدت زمان تقریبی: ۳ دقیقه



مرحله ۹- مسواک زدن دندان ها

باید دندان ها، زبان، و سقف دهان خود را مسواک بزنید تا باکتری هایی که باعث ایجاد بوی بد دهان می شوند از بین بروند.

ترفند صرفه جویی در وقت: در حمام مسواک بزنید.
مدت زمان تقریبی: ۳ دقیقه



مرحله ۱۰- چک کلی

بالاخره در آینه نگاهی بیندازید و ببینید که آیا همه چیز بر طبق میلتان شده.
مدت زمان تقریبی: ۱ دقیقه



حالا آماده رفتن هستید؛ من هم بیشتر از این وقتتان را نمی گیرم. فقط به خاطر داشته باشید که با برنامه ریزی مناسب و منظم می توانید هر کاری را بهتر انجام دهید.