

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Come prepararsi al giorno più importante: il matrimonio

Per arrivare perfettamente pronte al giorno del matrimonio, bisogna prepararsi in anticipo: ecco allora tutti i **consigli beauty** da seguire per essere splendide spose in forma smagliante!

L'ideale è cominciare per tempo, almeno **6 mesi prima** della fatidica data, seguendo un programma specifico di bellezza, al fine di migliorare il fisico ma anche la mente.

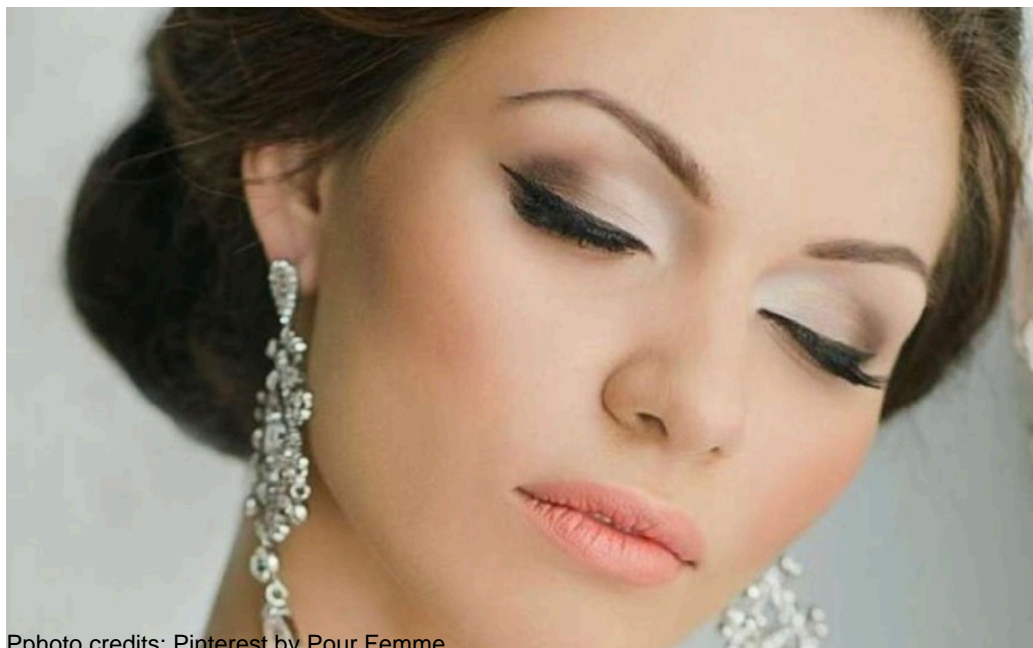


Photo credits: Pinterest by Pour Femme

Vediamo quindi quali sono tutti i tips *beauty* per prepararsi nel modo giusto. Sei mesi rappresentano il tempo giusto per cominciare il vostro **programma di bellezza** in vista delle nozze. Innanzitutto, ricordatevi che entrare nell'abito da sposa e indossarlo al meglio è fondamentale: per questo motivo, iniziando con anticipo, rivedete un po' la vostra **alimentazione** evitando cibi spazzatura e alcolici, aumentate l'attività fisica e prendetevi cura del corpo con massaggi o trattamenti specifici.

Continuando con il programma *beauty* e di "*remise en forme*" mirato per il corpo, **4 mesi prima** dovete iniziare a pensare anche alla salute e alla **bellezza dei vostri capelli**. Programmate dei trattamenti mirati dal parrucchiere, come quelli alla cheratina o ricostruttivi, oppure procuratevi dei prodotti ristrutturanti da applicare a casa (fiale, maschere, integratori).

Occupatevi ora della bellezza della **pelle del viso**: dai **3 ai 2 mesi prima** potete fare la pulizia del viso profonda, trattamenti alle vitamine, maschere rivitalizzanti. Pensate anche a quale sarà il *make-up* ideale per il matrimonio: guardate foto e prendete spunto, poi prenotate almeno **un paio di prove trucco**. Solo in questo modo potrete capire qual è il genere di *make-up* che vi si addice maggiormente e replicarlo poi il giorno delle nozze.

Ad un mese dalla fatidica data, è ora di pensare anche alla salute e alla bellezza dei vostri **denti**. Per una sposa che si rispetti, il sorriso deve essere splendente: fate una pulizia dal dentista e anche un **trattamento sbiancante**. Continuate poi con le maschere idratanti per viso e capelli una volta alla settimana e, perché no, coccolatevi con qualche massaggio rilassante per evitare lo *stress* da preparativi!

A **due settimane** dal giorno del sì, **dovrete depilarvi, fare la manicure e la pedicure**. Il consiglio è quello di procedere con la ceretta, per poi fare un ritocco un paio di giorni prima della cerimonia, così da essere assolutamente lisce e perfette. Per quanto riguarda *manicure* e *pedicure*, invece, sarebbe meglio optare per uno **smalto semipermanente** perché l'effetto è migliore e duraturo rispetto ai normali.

Manca davvero poco, soltanto **una settimana** al matrimonio: è giusto il momento di fare tinta, taglio e applicazione di eventuali extension ai **capelli**, con l'ultima piega di prova compresa. Se lo ritenete necessario potete anche farvi applicare le ciglia finte e sistemare le sopracciglia. Se siete pallide è meglio prenotare una seduta dall'estetista per un trattamento leggero con

l'autoabbronzante, ma senza esagerare: lo scopo è solo quello di ravvivare il colorito, la pelle non deve assumere un aspetto finto.

Rimane ancora un piccolo ma importantissimo step da superare e poi non vi resterà che andare a sposarvi. La sera prima del matrimonio, fate una **maschera viso detox** per la pelle, poi applicate la crema idratante e il tonico. Dopo la doccia, stendete una crema corpo o un olio nutriente, applicate anche la crema per le mani e andate a dormire presto. Non c'è nulla di meglio che un sano riposo notturno per avere una pelle bella e luminosa al mattino seguente!

L'articolo [Come prepararsi al giorno più importante: il matrimonio](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).