



Life Pharmacies  
Content & TOV & Visual Direction  
Facebook & Instagram  
By: Salma Omar



Life Masr pharmacies

April 7 · 🌐

...

كثير منّا يواجه زيادة الوزن في رمضان العادات الخاطئة و الاكل المليان سعرات حرارية عالية بيأثر على الوزن و الصحة لايف بتقديمك نصائح للحفاظ على وزنك خلال رمضان اكسر صيامك بوجبة افطار صحية متوازنة تجنب الاطعمة المقلية و الحلويات اشرب كميات كبيرة من المياه مارس اي مجهود بدني زي المشي كل يوم لمدة ساعة لايف بترشحك منتج مفيد لانقاص الوزن مع الحفاظ على تغذية جسمك Optifast عبارة عن شيك بأطعمة مختلفة مليان بروتين بسعرات حرارية قليلة يساعد على انقاص الوزن و مد الجيم بأكثر من 12 فيتامين اشترى optifast دلوقتي من لايف و احصلي على ميزان ديجيتال هدية.

متفوتيش الفرصه و اطلبى دلوقتي من خلال إرسال رسالة على الصفحة أو من خلال الاتصال على الارقام التالية أو التواصل على الواتساب . 01008229200 . lifemasr.com . 01099994133 , 01111152500 أو موقعنا



# حافظ على وزنك في رمضان





Life Masr pharmacies

April 9 · 🌐

...

رمضان يعتبر فرصة مناسبة جداً للإقلاع عن التدخين لأن ساعات الصوم الطويلة تعطي فرصة مهمة للمدخنين من أجل ترك السجائر هنقولك على خطوات للإقلاع عن التدخين خلال شهر رمضان!

يحتاج المدخن إلى فترة تهيئة من 3 أيام إلى أسبوع،

يقلل خلالها عدد السجائر اليومية تدريجياً

يمكن استخدام مسكن زي بانادول للمساعدة في اعراض الانسحاب

يجب وضع خطة لاستبدال عادة التدخين بعادات أخرى تشغلك

عنها، مثلاً المشي لمدة ربع ساعة جنب الأماكن التي يكثر فيها المدخنون يجب

تنظيف الأسنان بشكل يومي لإبعاد الرغبة في التدخين

تناول لبان مخصوص للقضاء على الرغبة في الدخان مثل

Nicorette Gum

مع نهاية شهر رمضان يكون الجسم قد تخلّص تقريباً بشكل كامل من ترسبات النيكوتين.

اطلبي دلوقتي من خلال إرسال رسالة على الصفحة أو من خلال الاتصال على

الارقام التالية أو التواصل على الواتساب ، 01008229200 01099994133 ،

01111152500 أو موقعنا [lifemasr.com](http://lifemasr.com) .



إزاي تبطل التدخين  
في رمضان



Life Masr pharmacies

April 5 • 🌐

...

جميع أنواع البشرة تتعرض للجفاف و التقشف في رمضان.  
غياب السوائل و قلة الفيتامينات خلال الصيام يقلل نسبة الترطيب في الجلد  
هنرشحك روتين بمنتجات تساعدك ترجعي الحيوية و النضارة لبشرتك Avene  
Cleanance Hydra كريم مرطب و مغذي يهدئ البشرة Avene Micellar Lotion  
Cleanser منتج مناسب جدا لأزالة الميكاب و تنظيف البشرة بوجه عام Nuxe  
Reve de Miel - Nuxe Nourishing Lip Balm مرطب للشفايف بتغذية مكثفة  
للجفاف Nuxe Reve de Miel - Hand & Nail Cream كريم مرطب لليدين غير  
دهني و يحمي من شيخوخة الجلد المبكرة.

اطلبي دلوقتي من خلال إرسال رسالة على الصفحة أو من خلال الاتصال على  
الارقام التالية أو التواصل على الواتساب . 01013040712, 01008229200  
01099994133, 0111152500 أو من خلال <http://lifemasr.com>



## احمي بشرتك من الجفاف بروتين رمضان





Life Masr pharmacies

April 28 · 🌐

...

كثير منا يحب يغير لون شعره في العيد بس الصبغة ممكن تأذي شعرك بشكل كبير هنقولك على نصائح عشان تصبغي شعرك بكل أمان و متقلقيش من اي اضرار :

متعرضيش ايدك مباشرة للصبغة و البسي قفازات عشان تحمي بشرتك، متسبييش الصبغة على شعرك اكر من المدة الموصي بها على المنتج، اغسلي فروة رأسك كويس جدا بعد الصبغة عشان تتجنبى اي التهابات، اعملي اختبار الحساسية قبل تطبيق الصبغة على شعرك،  
بنرشحك منتجات صبغة طبيعية :

Rich Hair

Dye Phyto

Natural Hair Dye

Nupur Henna

اطلبي دلوقتي من خلال إرسال رسالة على الصفحة أو من خلال الاتصال على  
الارقام التالية أو التواصل على الواتساب . 01008229200 01099994133 ,  
01111152500 أو موقعنا [lifemasr.com](http://lifemasr.com) .





Life Masr pharmacies

April 23 · 🌐

...

ضوافرك بتحتاج راحة من كتر طلاء الاظافر بتتكسر و تضعف و تتشقق زائد انه  
بيسبب حساسية للجلد و إصابة الأظافر بالفطريات والاصفرار.  
استغلى رمضان بأنك تقوي ضوافرك و تطولها و ابعدى عن طلاء الاظافر الشهر  
ده لايف بترشحلك Runaway breathable nail polish 🧴

مع تقنية الأكسجين المتقدمة اللي بتخلق طبقة من غير انسداد عشان تكون  
منفذاً للهواء والماء .

لضوافر لامعة و صحية من غير اي ضرر!

اطلبي دلوقتي من خلال إرسال رسالة على الصفحة أو من خلال الاتصال على  
الارقام التالية أو التواصل على الواتساب . 01008229200 01099994133 ,  
01111152500 أو موقعنا lifemasr.com .



ريحي ضوافرك خلال رمضان



Life Masr pharmacies

May 9 · 🌐

...

اكيد سمعتي مصطلح "مسامية الشعر" قبل كده  
لايف هتشرحلك معناه و كمان هنقولك ازاي تقدري تطبقي الاختبار ده على  
شعرك

تتعلق مسامية الشعر بقدرة شعرك على امتصاص الرطوبة والاحتفاظ بها.  
كل اللي هتحتاجيه عشان تعرفي مسامية شعرك هو كباية مياه و خصلة من  
شعرك

حطي خصلة واحدة من شعرك في كوب الماء 🍷  
راقبي الخصلة اذا كانت هتنزل لقاع الكوباية او هتطفو على السطح

لو الخصلة فضلت فوق السطح بعد كده نزلت للقاع: مسامية منخفضة  
لو الخصلة فضلت تطفو على السطح: مسامية طبيعية  
لو الخصلة نزلت للقاع: مسامية عالية

طبقي الاختبار على شعرك و قوللنا في الكومنتات النتيجة 🙏



## ازاي تعرفي مسامية شعرك



LOW POROSITY

MEDIUM

HIGH





Life Masr pharmacies

May 5 · 🌐

...

مع نهاية رمضان كلنا بنكون عايزين ناكل حلويات و سكريات كثير.  
بالذات مع حلول عيد الفطر و انواعه المختلفة من الحلويات اللي صعب نقاومها.  
لكن لازم ننتبه لكمية السكر اللي بتدخل جسمنا عشان نتجنب ارتفاع مستويات  
السكر في ادم.

لايف هترشحلك بعض الفيتامينات و المكملات الغذائية اللي بتساعد بشكل كبير  
على تقليل الرغبة في السكريات:

فيتامين ب

زيت بذور الكتان

المغنيسيوم

الزنك

البروبيوتيك

زيت سمك

اطلب جميع الفيتامينات اللي ممكن تحتاجها دلوقتي من خلال إرسال رسالة على  
الصفحة أو من خلال الاتصال على الأرقام التالية أو التواصل على الواتساب .

01008229200 01099994133 , 01111152500 أو موقعنا

[lifemasr.com](http://lifemasr.com) .



ازاي تقلل رغبتك

**في السكريات**



Life Masr pharmacies

May 21 · 🌐

...

من المهم جدا انك تعرفي نوع بشرتك عشان تقدري تختاري المنتجات المناسبة  
اللي هتساعدك تحسني من بشرتك و تحافظي عليها!  
لايف هتقولك ازاى تقدري تعرفي نوع بشرتك  
هنقولك على خصائص و علامات كل نوع

البشرة الدهنية  
مسام كبيرة وواسعة  
لامعة جدا بسبب الافرازات الدهنية

البشرة الحساسة  
جافة معظم الوقت  
فيها حكة و احمرار

البشرة العادية  
مسام البشرة صغيرة وغير مرئية  
لا تكون حساسة نهائيا

البشرة الجافة  
لمسها خشن و مفيهاش مرونة  
فيها خطوط واضحة على البشرة

اسألني لايف عن المنتجات المناسبة لنوع بشرتك دلوقتي من خلال إرسال رسالة  
على الصفحة أو من خلال الاتصال على الأرقام التالية أو التواصل على الواتساب .  
01008229200 01099994133 , 01111152500 أو موقعنا [lifemasr.com](http://lifemasr.com) .



## اعرفي نوع بشرتك و اختاري المنتجات المناسبة





Life Masr pharmacies

May 24 · 🌐

...

تعرفي ايه الفرق بين التقشير الفيزيائي و التقشير الكيميائي؟

الفيزيائي يحتوي على حبيبات صغيرة تزيل الزيوت و الأوساخ من على سطح البشرة فقط ولكن مش بتوصل لباقي الطبقات مث منتج ST.ives face scrub. التقشير الكيميائي بيعتوي على احماض، زي حمض اللاكتيك و حمض الجليكويك و احماض الفاكهة.

فالتقشير الكيميائي بيقدّر يحدد سطح البشرة بالكامل على مدار فترة من الاستخدام و بيقلل التجاعيد و الخطوط و الالتهابات.

بنرشحك منتج لكل نوع من التقشير متاحين فيه صيدليات لايف :

مناسب للبشرة الحساسة Bel clinic scrub Perfectly Gommage

مناسب للبشرة The Ordinary AHA 30% + BHA 2% Peeling Solution  
العادية

اطلبي دلوقتي من خلال إرسال رسالة على الصفحة أو من خلال الاتصال على  
الارقام التالية أو التواصل على الواتساب . 01008229200 01099994133 ,  
01111152500 أو موقعنا lifemasr.com .



التقشير  
الكيميائي VS الفيزيائي



Life Masr pharmacies

May 29 · 🌐

...

تريندات الميكاب بتختلف من سنة ل سنة و من موسم ل موسم  
هنقولك على تريند ميكاب السندي لفصل الربيع عشان تعملي اللوك التريندي  
اللي نفسك فيه

- 1 ايشادو بينك بجميع درجاته
- 2 حواجب مرفوعة بأستخدام صابون الحواجب
- 3 كونسيلر خفيف
- 4 ايلالينر الوان مش بس اسود
- 5 روج احمر جريئ

هتلاقى عندنا مجموعة متنوعة من منتجات الميكال لكل البراندات, اختاري اللي  
نفسك فيه عشان تعملي لوك الربيع!

اطلبي كل اللي ممكن تحتاجها دلوقتي من خلال إرسال رسالة على الصفحة أو  
من خلال الاتصال على الارقام التالية أو التواصل على الواتساب . 01008229200  
01099994133 , 01111152500 أو موقعنا [lifemasr.com](http://lifemasr.com) .



## تريند ميك اب فصل الربيع ٢٠٢٢



THANK YOU