



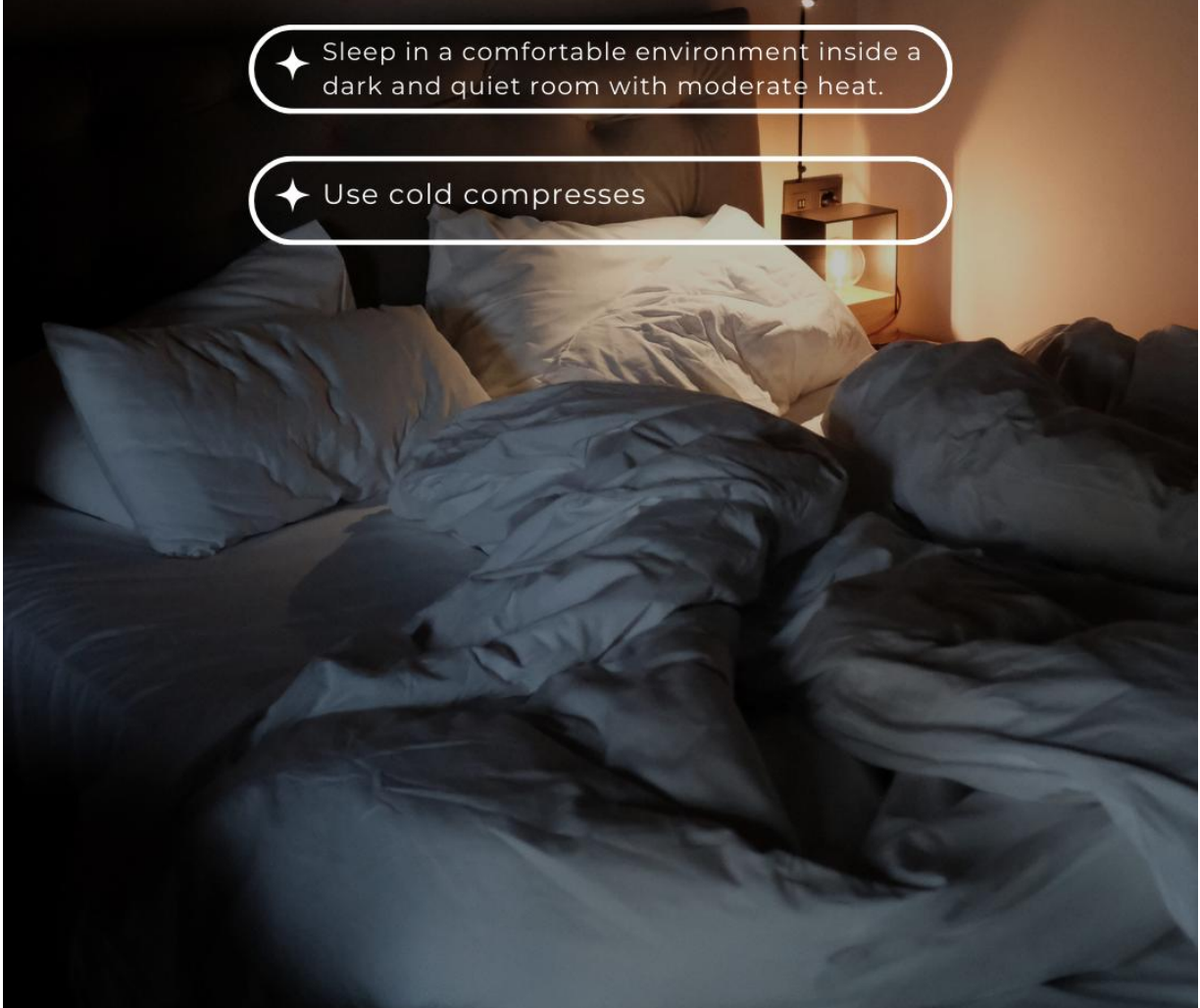
AN EVENING ROUTINE

for a comfortable and optimistic wake-up

?Do you know the secret of waking up comfortably and activity

I have tried many things, but recently I discovered the best routine for
:anyone

- ✦ Determine a fixed time of sleep and wake up daily.
- ✦ Turn off electronic devices an hour before bed.
- ✦ Read a useful book with drinking natural herbal tea.
- ✦ Preparing tomorrow's clothes and writing down the basic tasks.
- ✦ Sleep in a comfortable environment inside a dark and quiet room with moderate heat.
- ✦ Use cold compresses



FANTASY CREAMY LOTION

*Did you get the chance to try a lotion that helps your skin to
?renew and relax*

*Fantasi Creamy” lotion is the perfect solution for smooth,“
.healthy and renewed skin*

- 1 With its natural formula, it deeply moisturises the skin, renews it, and fights the signs of sagging, and also helps regulate the secretion of melanin pigment for a uniform colour and a bright appearance
- 2 Contains active ingredients such as: shea butter, argan oil, hyaluronic acid, and vitamin C, which nourish the skin and give it a smooth and impurity-free appearance.
- 3 Free from harmful chemicals, making it ideal for sensitive skin



**Use it daily and enjoy
distinctive skin.**

Golden tips

for organising study time



Introduction :

Time management can be challenging, but it is one of the most important keys to success, both in university and professional life. Here are five simple tips to help you organise your time efficiently:

- Plan in advance:

Prepare a daily schedule that outlines the basic tasks and set the higher focussing times for an effective study.

- Divide your time:

Use Pomodoro technology (25 minutes of concentration, 5 minutes of rest) to increase productivity.

- Avoid distraction:

Stay away from phones, TV, and social media while studying.

- Take a break:

Don't neglect the importance of comfort, it is necessary to renew focus and energy.

- Reward yourself:

After completing tasks, reward yourself with something simple to motivate you to continue.

:Conclusion

Organisation is usually gained by training, try these tips and see the difference in your day



Experience with Fantasy Creamy Lotion

Sarah always suffered from dry skin, dark spots and mild wrinkles. I tried a lot of creams, but without a satisfactory .result

After using the fantasy lotion, I noticed the difference from !the first week

Her skin has become smooth, healthy, and renewed .without any irritation, with gradual lightening of stains

Today, Sarah uses it daily, and her skin has become .remarkably bright and attractive



Tip: Try it, and see the difference for yourself !

TO DO LIST NOTE BOOK

To Do List" – Size AA special"

- A special notebook that helps you organise your day efficiently. It contains 100 ruled pages to note daily tasks, notes, and ideas.
- With a stylish and lightweight hard cover, you can easily carry it in your bag anywhere.
- With modern designs to suit all tastes and an affordable price, it is an ideal tool to improve your productivity and remind you of all your daily tasks.

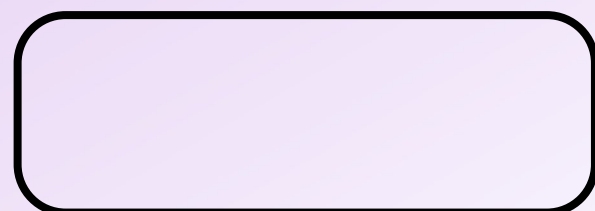
FANTASY CREAMY LOTION

هل حصلتِ على فرصة تجربة لوتنن يساعد بشرتك على التجدد (لوتنن "فنتازي الكريمي" هو اول ادلال اسلات-م-ث-خ-لا ل-ب؟ نثرة ناعمة، صحية ومتجددة)



1 تروكيهجة اربطبة في اعليلا-م-ي، ا-ت-ل-ا-ع-ي-م-ال-ن-ن-ل-ر-ا-ع-ح-ل-ي-ص-د-ت-و-ك-ر-م-ط-ا-ي-ع-ي-س-ب-ل-ي-ا-ل-ل-ع-و-ب-د-ن-ن-ن-ف-ر-م-ة-ي-و-ب-ت-ح-ن-ع-د-ظ-م-ي-و-ق-م-، ا-ظ-و-ف-ن-ت-ه-ر-ا-ر-ج-ز-م-ي-ص-د-ن-ن-ب-ر-ه-غ-ا-ق-ة-

2 ي-ح-ت-ا-و-ل-ت-ي-ي-ع-ت-غ-ل-ي-م-ي-ك-ا-و-ل-ن-ب-ا-ن-ن-ت-ر-ة-ف-، ع-ال-ع-ص-م-ث-ل-: ص-د-ر-ا-ب-ل-د-ه-ة-ي-ا-ل-ل-و-ر-ن-ن-ي-و-ا-ن-، ي-ز-ي-ك-، ت-و-ف-ا-ي-ل-ا-ت-ر-ا-ك-م-ا-ي-ن-، و-ت-ه-ن-ح-ها-م-ظ-ه-ر-ا-ن-اع-م-ا-و-خ-ال-ي-ا-م-ن-ا-ل-ن-ن-و-ا-ب-



3

خال م. ن. يالجمعلواه د املثاكليي م. يلالئبية نند ارلة الضاصرة م. سد امسمة

وا استسمت تفعدري م. ب م م به نند م م روة م م ياميرة

TO DO LIST NOTE BOOK

حجم A5 — دفتر "To Do List"

- دفتر مميز يساعدك على تنظيم يومك بكفاءة عالية. يحتوي على 100 صفحة مسطرة لتدوين المهام اليومية، الملاحظات، والأفكار.
- بغطاء صلب أنيق وخفيف الوزن، يمكنك حمله بسهولة في حقيبتك في أي مكان.
- بتصاميم عصرية تناسب جميع الأذواق وسعر مناسب، يُعتبر أداة مثالية لتحسين إنتاجيتك وتذكيرك بكل مهامك اليومية.

تجربة مع Fantasy Creamy Lotion

سارة كانت دائماً تعاني من جفاف البشرة، وبقع داكنة وتجاعيد خفيفة. جربت كريمات كثيرة، لكن دون نتيجة مرضية. بعد استخدامها لوشن "فنتازي"، لاحظت الفرق من أول أسبوع! بشرتها أصبحت ناعمة، صحية، ومتجددة بدون أي تهيج، مع تفتيح تدريجي للبقع. اليوم، سارة تستخدمه يوميًا، وبشرتها أصبحت مشرقة وجذابة بشكل ملحوظ.



نصيحة: جربيه، وشوفي الفرق بنفسك!

نصائح ذهبية



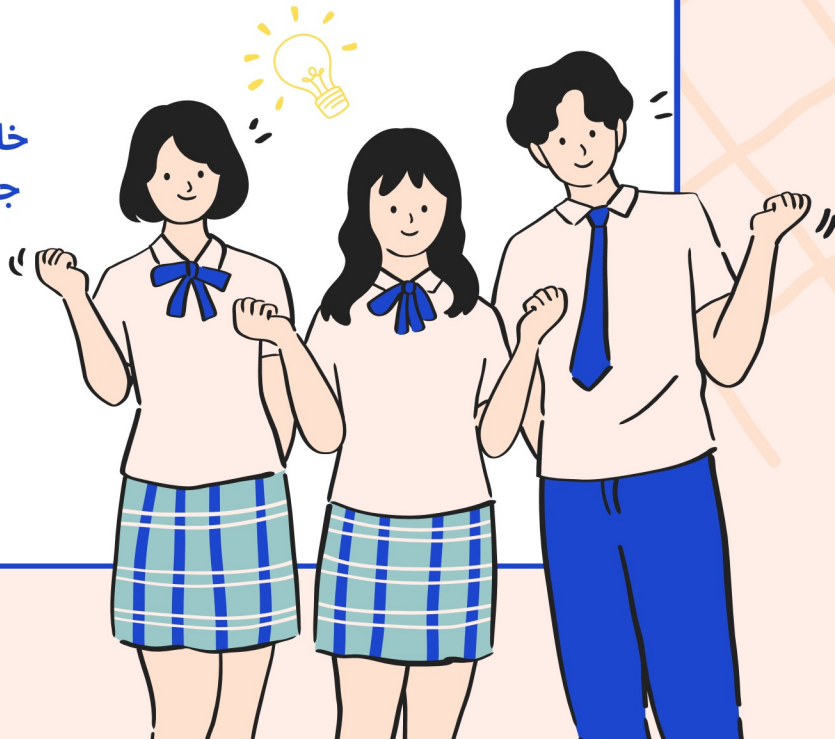
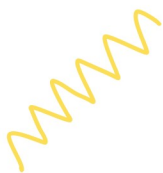
لتنظيم وقت الدراسة

مقدمة:

إدارة الوقت قد تكون تحديا، لكنها من أهم مفاتيح النجاح، سواء في الحياة الجامعية أو المهنية. إليك خمس نصائح بسيطة تساعدك على تنظيم وقتك بكفاءة:

- **خططي مسبقا:**
أعدي جدولا يوميا يوضح المهام الأساسية وحددي أوقات التركيز الأعلى لدراسة فعالة.
- **قسمي وقتك:**
استخدمي تقنية "بومودورو" (25 دقيقة تركيز، 5 دقائق راحة) لزيادة الإنتاجية.
- **خذي فترات راحة:**
لا تهمل أهمية الراحة، فهي ضرورية لتجديد التركيز والطاقة.
- **كافئي نفسك:**
بعد إنجاز المهام، كافئي نفسك بشيء بسيط لتحفيزك على الاستمرار.
- **تجنبي التشتت:**
ابتعدي عن الهواتف، التلفاز، ووسائل التواصل الاجتماعي أثناء المذاكرة.

خاتمة: التنظيم عادة تكتسب بالتدريب،
جربي هذه النصائح وشاهدي الفرق في
يومك!





روتين مسائي

لاستيقاظ مريح ومتفائل

هل تعرفون سر الاستيقاظ براحة ونشاط؟
جربت أشياء كثيرة، لكن مؤخرًا اكتشفت أفضل روتين يناسب أي شخص:

✦ تحديد وقت نوم واستيقاظ ثابت يوميًا

✦ إيقاف الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بساعة

✦ قراءة كتاب مفيد مع شرب شاي أعشاب طبيعي

✦ تحضير ملابس الغد وكتابة المهام الأساسية

✦ النوم في بيئة مريحة، وضمان أن تكون
الغرفة مظلمة وهادئة ومعتدلة الحرارة

✦ استخدام كمادات باردة

