

## เคล็ดลับก่อนอาบน้ำ

นำเสนอเมื่อ : 8 มิ.ย. 2552

เชื่อว่าเวลาอาบน้ำน่าจะเป็นเวลาที่โปรดปรานสำหรับสาว ๆ หลายคน แต่การเลือกผลิตภัณฑ์สำหรับใช้ปรนเปรอผิวหน้านั้นจึงต้องพิถีพิถันเป็นพิเศษ หลังชำระล้างด้วยน้ำสะอาดแล้วต้องไม่ทำให้ผิวแห้งตึง ให้ความรู้สึกชุ่มชื้น

### 6 เคล็ดลับก่อนอาบน้ำ

1. หลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่นจัด หรืออาบน้ำอุ่นนานๆ แต่ถ้าเลี่ยงไม่ได้ หลังอาบน้ำให้กระชับผิวด้วยน้ำเย็นหรือน้ำอุณหภูมิห้องเพื่อกระชับรูขุมขน
2. การอาบน้ำอุ่นก่อนนอนจะช่วยให้คุณสาว ๆ หลับสบายมากขึ้น
3. ไม่ควรอาบน้ำหลังรับประทานอาหารเลยทันที เพราะจะทำให้ไม่สบายท้อง
4. ก่อนอาบน้ำลองจุดเทียนหอมกลิ่นโปรด และอาบน้ำอย่างละเมียดละไม แช่น้ำอุ่นสัก 15 นาที จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดประจำวันได้
5. ถ้าอาบน้ำด้วยฝักบัว ควรอาบน้ำเย็นรดตัวเป็นครั้งสุดท้าย คุณจะรู้สึกสดชื่นขึ้นทันที เพราะระบบหมุนเวียนโลหิต จะถูกกระตุ้นให้ทำงานอย่างรวดเร็ว
6. หลังเช็ดตัวควรทาโลชั่นทันที เพื่อเก็บกักความชุ่มชื้นของผิวเอาไว้

เพียง 6 เทคนิคง่ายๆ นี้ก็สามารถช่วยให้คุณสดชื่น คลายเครียด และแลดูอ่อนกว่าวัยได้แล้ว

ข้อมูลจาก ettusais