

## 6 เคล็ดลับ.....ก่อนอาบน้ำ

นำเสนอเมื่อ : 27 มิ.ย. 2552

### 6 เคล็ดลับก่อนอาบน้ำ

บอกเคล็ดลับดีๆ ก่อนที่คุณจะอาบน้ำค่ะ.....ลองนำไปใช้นะคะ

1.หลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่นจัด หรืออาบน้ำอุ่นนาน ๆ แต่ถ้าเลี่ยงไม่ได้ หลังอาบน้ำให้ กระจกผิวด้วยน้ำเย็นหรือน้ำอุณหภูมิห้องเพื่อกระชับรูขุมขน

2.การอาบน้ำอุ่นก่อนนอนจะช่วยให้คุณสาว ๆ หลับสบายมากขึ้น

3.ไม่ควรอาบน้ำหลังรับประทานอาหารทันทีเพราะจะทำให้ไม่สบายท้อง

4.ก่อนอาบน้ำลองจุดเทียนหอมกลิ่นโปรด และอาบน้ำอย่างละเมียดละไม แช่น้ำอุ่นสัก 15 นาที จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดประจำวันได้

5.ถ้าอาบน้ำด้วยฝักบัว ควรรวบน้ำเย็นรดตัวเป็นครั้งสุดท้าย คุณจะรู้สึกสดชื่นขึ้นทันที เพราะระบบหมุนเวียนโลหิต จะถูกกระตุ้นให้ทำงานอย่างรวดเร็ว

6.หลังเช็ดตัวควรทาโลชั่นทันที เพื่อเก็บกักความชุ่มชื้นของผิวเอาไว้

เพียง 6 เทคนิคง่ายๆนี้ก็ช่วยให้คุณสดชื่น คลายเครียด และแลดูอ่อนกว่าวัยได้แล้ว

