

## ถ้าคุณทำตามคำแนะนำ.....รับรอง แจ่มขึ้นภายใน 7 วัน

นำเสนอเมื่อ : 31 ส.ค. 2552

แม้คำโฆษณาของครีมบำรุงผิวจะส่งเสริมให้คุณเชื่อว่าการมีผิวขาวได้ใน 7 วันจะเกินจริง แต่การปฏิบัติตามคำแนะนำ จะทำให้คุณสุขภาพดีขึ้นใน 7 วันนั้น คงไม่เกินจริงนัก

❌ **สนุกกับอาหารเช้า** หยุดยกยอให้กับผัดกระเพราที่เดียวในมือเที่ยง ลุกขึ้นมาทำเตรียมอาหารเช้าเอง อาจเลือกทานโยเกิร์ตสักถ้วย กับขนมปังโฮลวีตทาเนยถั่วสักแผ่นก็ได้

❌ **สตรีมแอปเปิ้ล ไซเดอร์** แอปเปิ้ลไซเดอร์ช่วยฟื้นฟูผิวที่แห้งของคุณได้ หลังอาบน้ำตอนเย็นแล้ว ชุบกับสำลีและทาไปที่ผิว ทิ้งไว้สักครู่แล้วล้างออก สอนผิวหน้าให้อภัยกับน้ำอุ่นที่หยดแอปเปิ้ล ไซเดอร์ลงไป เป็นการชำระสารพิษที่อุดตันในรูขุมขนได้อย่างดี

❌ **งดทานเนื้อสัตว์** งดทานเนื้อสัตว์สักอาทิตย์ละหนึ่งครั้งคือยอดเยี่ยม เพราะเป็นการพักระบบย่อยที่ดีที่สุดที่ทำไม่ยากนัก นอกจากนั้นเหงื่อที่ออกของบิง ย่าง ของมันๆ พร้อมกัน และแทนที่ความอยากด้วยผลไม้หางามอย่างกล้วยหอมสักผลแทน

❌ **กินข้าวเย็นที่บ้าน** คุณกินข้าวนอกบ้านมากี่ปีแล้ว ขอ 1 วัน ทำอาหารเย็นกินเองดูบ้าง นอกจากจะลดการรับน้ำตาลและผงชูรสแล้ว อาหารที่ผัดจากกระทะที่สะอาด น้ำมันครั้งแรก รวมทั้งผักที่ล้างสะอาดจะทำให้กระเพาะสะอาดขึ้น

❌ **ยกเวท** กล้ามเนื้อแขนห้อยต้องแต่ง เป็นสัญญาณบ่งชี้ที่มาเร็วที่สุด ใช้เวลานั่งหน้าจอโทรทัศน์หรือเวลาว่างระหว่างวันยกเวทเบาๆ สกเช็ด สองเช็ด จะช่วยให้สัญญาณป่าเดินช้าขึ้นหน่อย

❌ **ใช้ร่างกายให้หนักเพื่อให้หนักก่อน 4 ทูม** ซึ่งเวลาทองแห่งการฟื้นฟูในช่วงเวลาหลัง 4 ทูม ผู้แนะนำให้ออกกำลังจนร่างกายเปลี้ยถึงขีดสุด จะดีกว่าความเปลี้ยที่ร่างกายได้รับจากการทำงานหนัก และไม่ควรรทานอาหารมากเกินไปหลังหนึ่งทูม

ที่มา .. ผู้หญิงวันนี้