

## เคล็ดลับ.....ผิวขาวนุ่มชุ่มชื้น

นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2552

ถ้าคุณต้องเผชิญกับศัตรูความงามทุกๆ วัน  
ถึงเวลาแล้วที่เราต้องปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์เพื่อคืนความขาวเนียนสดใสให้กับผิว ทั้งนี้เคล็ดลับง่ายๆ ก็มีอยู่ว่า

"ควรบำรุงผิวด้วยมอยส์เจอร์สม่าเสมอ ช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการทามอยส์เจอร์บำรุงผิวก็คือ  
หลังจากอาบน้ำเสร็จ เช็ดตัวพอหมาดเหลือทิ้งความชุ่มชื้นไว้บนผิวบางก่อนทามอยส์เจอร์  
เพื่อเก็บรักษาความชุ่มชื้นให้อยู่กับผิวได้นานขึ้น"

หากต้องทำงานในห้องแอร์หรือสัมผัสกับอากาศร้อนอบอ้าวทุกวัน  
การบำรุงผิวหลังจากอาบน้ำตอนเช้าหรือตอนเย็นอาจไม่เพียงพอ ควรจะขยันบำรุงผิวขึ้นอีกนิด **วิธีง่ายๆ คือ**  
แคพกพามอยส์เจอร์บำรุงผิวที่ซึมซับอย่างรวดเร็วติดกระเป๋าทิ้งไว้หรือใส่ในลิ้นชักโต๊ะทำงานไว้  
เพื่อเติมความชุ่มชื้นระหว่างวันได้ตลอดเวลา โดยเฉพาะบริเวณแขน ขา หรือข้อศอก  
ทุกวันที่ต้องออกไปเผชิญกับแสงแดดเช่นเดียวกัน คุณควรปกป้องผิวสวยจากรังสียูวีด้วยครีมกันแดดทุกวัน  
และพยายามหลีกเลี่ยงการออกไปสัมผัสกับแสงแดดแรงกล้าในช่วงระหว่าง 10 โมงเช้า ถึง 4 โมงเย็น

หากต้องการคืนความขาวให้กับผิวของคุณ ต้องเลือกครีมบำรุงผิวอย่างเหมาะสม การดื่มน้ำให้พอเพียงวันละประมาณ  
8 แก้วต่อวัน เท่ากับเป็นการเติมทั้งความสดชื่นให้กับร่างกายและยังเป็นการช่วยเติมน้ำให้ผิวคงความชุ่มชื้นอีกด้วยค่ะ  
ถ้าคุณจำไม่ได้ว่าแต่ละวันดื่มน้ำได้วันละ 8 แก้วตามคำแนะนำที่ได้ยินบ่อยครั้ง ลองวางขวดน้ำดื่มและวางแก้วไวบนโต๊ะทำงาน  
เพื่อเตือนใจว่าแต่ละวันได้ดื่มน้ำพอเพียงหรือยัง



