

## - 'o' - สาว .. สวย ให้ยาวนาน ทำอย่างไร ?

นำเสนอเมื่อ : 13 ต.ค. 2552

- 'o' - สาว .. สวย ให้ยาวนาน ทำอย่างไร ?

วันนี้มาบอกวิธี สาว .. สวย ให้ยาวนานแสนนานค่ะ.....ปฏิบัติตามนี้นะคะ

### 1. ต้องทำให้รักสวย

ข้อนี้นับเป็นข้อสำคัญในการเริ่มต้นกับทุกสิ่ง สวยทำไม...หรือทำไมต้องสวย ? เข้าทำนองที่ว่า ใจเป็นนายกายเป็นบารมีนั่นเอง ผู้เชี่ยวชาญด้านความงาม (ส่วนใหญ่ก็ไม่งามนักหรอก) แนะนำนางงามให้เกิดความรักสวยรักงามด้วยการใช้คำพูดเพียงสั้นๆ ว่า "เธอต้องสวยที่สุดในเวทีประกวด และต้องงามตลอดชีวิต" แล้วเธอจะพบสิ่งที่ต้องการทุกอย่าง" เพราะเหตุนี้หรือเปล่าผู้หญิงที่เขาประกวดความงามจึงต้องอดทนและมุ่งมั่นตั้งใจมากกว่าใคร

ความสวยความงามที่เหมาะสมตามวัยที่แปรเปลี่ยน สามารถกำหนดขึ้นเองได้จากตนเองก่อน คุณต้องสร้างระบบและขั้นตอนความสวยให้เกิดขึ้นในหัวใจที่ละชั้นๆ นับตั้งแต่วัยสาว วัยสาวสูงจนถึงภาพของคุณที่สวยแบบมีเอกลักษณ์ ไม่เหมือนใครเลยใน 6,000 ล้านคน เสียก่อน เริ่มต้นความอยากสวยกับใจตนเองนี่แหละดีที่สุด

คุณเจน ฟอนด์้า ดาราดีงของฮอลลีวูด ครูแอโรบิค ออกกำลังกายผู้โด่งดัง เธอให้สัมภาษณ์ว่า "ความรักสวยรักงามมีมากมายในหัวใจ ของผู้หญิงทั้งโลก แต่คุณรู้วิธีหรือยัง ?" เป็นคำพูดที่เธอเขียนถ่ายทอดเป็นตำราความสวยชายดีบชายดี เรียกว่า ทาทายให้คนอยากรู้ว่าเธอค้นพบอะไร?

ส่วนนางงามจักรวาลของไทย ตลอดจนนางสาวไทย ในฐานะคนไทย  
สรีระสุขภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่ผิดแผกแตกต่างไปจากฝรั่ง  
ยังไม่พบว่ามีใครเขียนหนังสือเปิดเผยความลับพิเศษเกี่ยวกับเรื่องความงามมาบอกกัน ก็คงจะขอเพิ่มเติมข้อมูลว่า

สวยด้วยบุคลิกลักษณะ อันคนเราเกิดมา สูงต่ำ ดำขาวก็สามารถสวย ด้วยลักษณะท่าทางได้นะ คุณๆ  
ที่ปล่อยให้ปล่อยกายก็ลองหัดจัดท่าทาง การยืน การเดิน การนั่ง  
ตลอดจนการแต่งเนื้อแต่งตัวให้ดูดีมีมาตสร้างบุคลิกภาพ เหมาะสมกับวัย ประดับแต่งเส้นห้จากการพูดจาให้น่าฟัง  
ถ้าใครเสียงหาวก็ให้ฝึกปรับระดับเสียงใหม่ ขึ้นใจกับคนอยู่ไกลที่ได้ยิน

เครื่องสำอาง เสริมสวย บางทีการใช้เครื่องสำอางอาจเป็นแรงเสริมให้คุณสวย  
ซึ่งต้องศึกษาบางจากหนังสือแฟชั่นหรืออื่นๆ เลือกลงให้ถูกต้องกับลักษณะของผิวหน้า  
ตลอดจนผิวกายหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นพิษต่อผิวพรรณ เช่น แดด บางทีอาจเสริมสวยด้วยการอาบน้ำแร่  
แช่น้ำนมตามความเหมาะสม

### ✘ 3. ออกกำลังกาย

ไม่มียาหรือผลิตภัณฑ์ใดในโลกนี้จะช่วยให้เราแข็งแรงเปล่งปลั่งหน้าตาผ่องใส  
จิตใจเบิกบานได้ดีเท่ากับการออกกำลังกายนะครับ  
บางคนหายขาดจากโรคร้ายก็ด้วยการออกกำลังกายนี้แหละจะเลือกเดินเป็นเวลานานๆ วิ่ง หรือว่ายน้ำ ตามแต่ชอบ

คนสวยหรือนางงามทั่วโลก พูดเป็นเสียงเดียวกันว่า ออกกำลังกายสม่ำเสมอ  
ที่ผ่อนคลายให้ตัวเองพอกพูนไปด้วยไขมัน เดินไปไหนมาไหนใครมองเห็นก็ว่า ลูกช่าง ต้องรีบแก้ไขเสีย

นอกจากการออกกำลังกายแล้ว จะต้องฝึกคุมอาหาร  
ร่วมด้วยจัดโปรแกรมวิถีกินให้ถูกหลักท้องให้ขึ้นใจว่า "ไม่ซีเกียจ ไม่ตะกละ ชนะอ้วน"

### ✘ 4. พักผ่อนให้เพียงพอ

ขอเพิ่มเติมอีกนิดว่า  
การพักผ่อนจะต้องเต็มเปี่ยมทั้งใจและกายการอดนอนหรือพักผ่อนน้อยเป็นที่มาให้แก่เร็ว  
แต่ที่สำคัญคุณจะต้องเป็นคนไม่เครียด ไม่ซีเรียสในการมีชีวิตอยู่ในโลกนี้  
การหาที่พึ่งเพื่อให้จิตใจผ่อนคลายกับกิจกรรมทางศาสนาการพยายามฝึกสะกดจิตตนเอง (กำลังได้รับความนิยม)  
ด้วยการตั้งสติให้นิ่งแล้วพูดกับตนเองผิวฉันทุสวย หน้าตาฉันทุดี ฯลฯ ก่อนนอนและหลังตื่นนอน

ผู้หญิงสวยและเชิ่กซึ่งจะต้องเป็นคนยิ้มแย้มแจ่มใสกระฉับกระเฉง คุณต้องทำทุกอย่างพร้อมๆ  
กัน ด้วยหลักการที่ว่า จิตใจที่สุดใสยอมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์  
ซึ่งเมื่อคุณปรารถนาคุณจะได้ความสวย...สาว...ที่ยาวนานด้วยการ "ลงมือทำเสียตั้งแต่เดี๋ยวนี้"

ที่มา women.thaiza.com

## 2. รู้วิธีที่จะสวย