ครูบ้านนอก .คอม
www.kroobannok.com

6 เคล็ดลับก่อนอาบน้ำ

นำเสนอเมื่อ : 27 พ.ย. 2552

6 เคล็ดลับก่อนอาบน้ำ

1. หลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่นจัดหรือการอาบบน้ำอุ่นนานๆถ้าเลี่ยงไม่ได้หลังอาบน้ำให้กระชับผิวด้วยน้ำเย็นหรือน้ำอุณหภูมิห้องเพื่อกระชับรูขุมขน
2. การอาบน้ำอุ่นก่อนนอนจะช่วยให้คุณสาวๆหลับสบายมากขึ้น
3. ไม่ควรอาบน้ำหลังรับประทานอาหารเลยทันทีเพราะจะทำให้ไม่สะบายท้อง
4. ก่อนอาบน้ำลองจุดเทียนหอมและอาบน้ำอย่างละเมียดละไม แช่น้ำอุ่นซัก 15 นาทีจะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดประจำวันได้
5. ถ้าอาบน้ำด้วยฝักบัวควรอาบน้ำเย็นรดตัวเป็นครั้งสุดท้ายคุณจะรู้สึกสดชื่นขึ้นมาทันทีเพราะระบบหมุนเวียนโลหิตจะถูกกระตุ้นให้ทำงานอย่างรวดเร็ว
6. หลังเช็ดตัวควรทาโลชั่นทันทีเพื่อเก็บกักความชุ่มชื่นของผิวเอาไว้เพียง 6 เทคนิคง่ายๆนี้ก็จะสามารถช่วยให้คุณสดชื่น คลายเครียดและดูอ่อนกว่าวัยได้แล้ว

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ