

เคล็ดลับ 10 ข้อให้คุณดูสดใสขึ้นทันตา

นำเสนอด้วย : 11 ม.ค. 2553

เคล็ดลับ ความสวยงาม 10 ข้อที่จะทำให้คุณดูดี ดูสวยงาม มาฝึกค่ะ สาว ๆ คนไหนอยากดูดี และสวยงามคลิกก่อน บทความ เกร็จความรู้ เคล็ดลับ เรื่องนี้กันเลยค่ะ

อิมกำลังดีกับมือเช้าแสนวิเศษ

เราต่างก็รู้เหมือนๆ กันว่า มือเช้าเป็นมือสำคัญที่สุด แต่หลายคุณต้องรีบเร่งทำเวลา ก่อนออกจากบ้าน จึงพลาดมือเช้าไปอย่างนาเสียดาย แม้จะพยายามชดเชยด้วยเครื่องดื่มร้อนๆ หรือนำผลไม้สักแก้ว กับขันนมขบเคี้ยวจำพวกแป้งหังห่าย ไม่ว่าจะเป็นคูก้า ขنمปังหรือ ปากองโกตีตาม แต่พลังงานที่ได้รับก็ยังไม่เพียงพอให้คุณได เติมที่ กับขันนมและทุกสิ่งที่ประเดประดังเข้ามาในวันนั้น ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ หากคุณผ่านคืนวันอันหนึ่งอยล่า และต้องการรีบยกพลังกลับคืนมาโดยเร่งด่วน ต้องถือเป็นภาระหลักที่จะไม่อดมือเช้าในวันนั้น

ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นมือหนัก อาหารเข้าชุดใหญ่อะไรเลย
 เพราะอาจรู้สึกว่าท้องไส้ยังไม่พร้อมสำหรับการย่อยอาหารปริมาณมากๆ,
 ขอเพียงแต่พยายามเลือก กินอาหารให้ครบห้าหมู อย่างละนิดอย่างละหน่อยแล้วตอบท้ายด้วยผลไม้สด
 และนมหรือโยเกิร์ตสักถ้วย ก็จะช่วยเรียกความกระปรี้กระเปรำกลับคืนมาได

ສູດລມໜຍໃຈເຂົາປອດລືກງ

เป็นทุ่งอกร่างกายๆ ที่หล่ายคนมองข้ามเวลาเห็นดีหนีอยเมื่อyle หรือเกิดความเครียดในตัวมากๆ ให้ลองแกงๆๆดวยการสูดลมหายใจทุ่งจมูกเข้าปอดลึกๆ กลั้นไว้ในช่องอกประมาณ 15-20 วินาที ก่อนจะปล่อยลมหายใจออกทางปากใหหมด ทำซ้ำเช่นนี้ประมาณ 3 ครั้ง คุณจะพบว่ารู้สึกสดชื่นขึ้น ทั้งนี้เป็นเพาะะปกติแล้วคุณสวนใหญ่มักจะหายใจเข้าออกกันเพียงช่วงสั้นๆ ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เต็มที่ วิธีนี้จะทำให้ออกซิเจนเข้าปอดคุณอย่างเต็มที่ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง และเลือดลมในร่างกายไหลเวียนสนับสนุนดีขึ้น

ଦିମନ୍ମଶ୍ରଦ୍ଧ

นมสดแม็งหนึ่งแก้วเล็กๆ มีโปรตีนชนิดที่ช่วยสร้างพลังงานให้คุณได้ถึง 3 กรัม ทำให้ร่างกายปรับตัวได้อย่างสมดุล นอกจากนี้ในนมสดก็ยังเป็นแหล่งแคลอรี่เชี่ยมที่สำคัญต่อร่างกายอีกด้วย ในหนึ่งแก้วขนาด 100 กรัม มีแคลอรี่ymสูงถึง 120 มิลลิกรัม ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและฟันได้ดี แคมยังมีฟอสฟอรัสและวิตามินครบถ้วนทั้ง A,B,C, และ E อีกด้วย

แบบไปร่ายนำ

ข้อนี้อาจทำยกสักนิด แต่ถ้าคุณหางจังหวะเวลาได้ ให้ลงว่ายน้ำสักประมาณ 15-20 นาที อุ่นๆ ไม่ต้องหักโหมอะไรนัก จะช่วยให้คุณสดใสเปล่งปลั่งขึ้นอย่างประหลาด ผู้เชี่ยวชาญบอกว่าเป็นเพราะนำในระหว่างน้ำจะช่วยพยุงตัวไม่ให้อดแน่นสึกใช้กำลังมากเมื่อนอนออกกำลังกายในยาม และความเย็นฉ่ำของน้ำจะทำให้รู้สึกสดชื่นกระชับกระเบงขึ้น แต่ถ้าหาเวลาไม่ได้จริงๆ อาจจะเลือกอาบน้ำฝักบัวแทนก็ได้ และผลของการลงเหวากวายกลางสายธารจะดีกว่ามาก

ກລົວຍໜ່ວຍໄດ້

อย่างมองข้ามผลไม้พื้นบ้านธรรมชาติ อย่างกล้วยไปได้ไม่จำเป็นต้องเป็นกล้วยหอมหรือยเลิศเลยด้วยซ้ำ จะเป็นกล้วยพันธุ์ไหนก็ได้สักหนึ่งลูก จะช่วยคุณเรียกพลังกลับมาได้ในเวลาอันสั้น เพราะในกล้วยอุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินที่สำคัญต่อร่างกาย ทั้ง A,B,C และ E รวมทั้งเหล็กแป้งนำตาลธรรมชาติ นอกจากนี้ยังมีโปแตสเซียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่สำคัญช่วยรักษาสมดุลของระดับน้ำและความชุ่มชื้นของเซลล์ผิวหนังกับเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกายอีกด้วย

นวดด้วยพร้อมกลิ่นหอมบำบัดอารมณ์

อาจจะปลีกเวลาไปนานด้วยช่วงสั้น ๆ โดยเลือกการนวดน้ำมันโรม่าที่กลิ่นหอมของน้ำมันจากธรรมชาติจะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย และเรียกความสดใสกลับคืนมาได้ แต่หากหัวเวลานวดไม่ได้จริง ๆ อาจจะใช้วิธีจุดเทานาดเล็กในห้องที่หากกลิ่นน้ำมันหอมระ夷เหล่านี้แห้ง ก็สามารถช่วยได้เช่นกัน

น้ำผลไม้สด

วิตามินซีในน้ำผลไม้ ซึ่งมีในปริมาณสูงอยู่แล้วโดยธรรมชาติจะช่วยเสริมสร้างพลังงานได้ในทันทีทันควัน เพราะน้ำตาลจากการสหวานของผลไม้ ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้เป็นพลังงานได้โดยไม่ต้องย่อยหรือแปรเปลี่ยนก็ได้ แต่หากหัวเวลานวดไม่ได้จริง ๆ อาจจะใช้วิธีจุดเทานาดเล็กในห้องที่หากกลิ่นน้ำมันหอมระ夷เหล่านี้แห้ง ก็สามารถช่วยได้เช่นกัน ด้วยไม่ต้องย่อยหรือแปรเปลี่ยนก็ได้ แต่หากหัวเวลานวดไม่ได้จริง ๆ อาจจะใช้วิธีจุดเทานาดเล็กในห้องที่หากกลิ่นน้ำมันหอมระ夷เหล่านี้แห้ง ก็สามารถช่วยได้เช่นกัน ช่วยลดความแก่และริ้วรอยด้วย ควรพุ่ยยามุดื่มน้ำผลไม้อย่างน้อยวันละหนึ่งแก้วเป็นประจำหรือจะเป็นน้ำขิงร้อนๆ ก็จะช่วยสร้างความกระปรี้กระเป่ายของร่างกายให้แข็งแรงมากขึ้น

ถั่วและผลไม้อบแห้ง

นี่ก็เช่นกันที่ไม่ควรมองข้ามเพราะทั้งถั่วและผลไม้อบแห้งทั้งหลายมีประโยชน์มากกว่าขนมขบเคี้ยวจำไวน์นัก เนื่องจากอุดมด้วยธาตุเหล็ก ช่วยเสริมสร้างพลังงานและทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดในร่างกายคล่องตัวขึ้น เป็นผลให้ผิวพรรณของคุณดูสดชื่นเปล่งปลั่งกว่าที่เคยเป็น บางคนถึงกับเชื่อว่า การกินอาหารจำพวกถั่วมูกาก จะช่วยลดขนาดของไฟ ชี้เมลงวัน หรืออุบัติเหตุตามความผิดหวังด้วยซ้ำไป แต่ในสายตาของแพทย์แล้ว ไม่ควรเลือกกินอาหารประเภทใดประเภทหนึ่งซ้ำกันนาน ๆ หรือในปริมาณที่มากเกินไปคิด เพราะการกินที่ถูกต้องคือต้องให้คละหมุหลาภหลายประเภทอาหารเข้าไว้

ชี๊นเจกับดอกไม้สwy

วิธีนี้ง่ายสุด เพียงแค่เดินหาซื้อหรือสั่งดอกไม้สwyหอมๆ สักช่อมาให้รางวัลกับด้วยใจ โดยไม่ต้องรอโอกาสพิเศษที่ไหนหรือจากใครทั้งนั้น คุณก็จะได้รับความสุขที่สุดในชีวิต และรู้สึกเบี่ยงพลังขึ้นในทันทีที่สัมผัสถูกกลิ่นหอม และได้ชื่นชมความงามของดอกไม้ช่อสwyหรือถ้าไม่ต้องการการสูบเปลี่ยงจะเลือกเดินชมต้นไม้ดอกไม้ตามสวนสาธารณะที่ได้เชื่อว่าเป็นปอดของกรุงเทพฯ อย่างเช่น สวนเบญจสิริ ยานสุขุมวิท ก็ได้เช่นกัน หรือไม่ก็อาจจะซื้อต้นไม้กระถางเล็กๆ วางประดับบนโต๊ะทำงานสีเขียวอันสดชื่นของมันช่วยสร้างพลังให้กับคุณได้ในทุกครั้งที่มองเห็น

จิตชาสมุนไพร

การได้จิตเครื่องดื่มร้อนๆ รสชาติถูกใจ เช่น ชาสมุนไพร จะช่วยผ่อนคลายและเรียกพลังกลับคืนมาให้คุณได้ นอกจากนี้ชากางนิด เช่น ชากลิ่นมะลิ ยังช่วยคลายเครียดและขับลมในระบบทางเดินหายใจ ซึ่งหากไม่ต้องการการจิตชา อาจจะแค่หาใบสะระแหน่มากขึ้นสูตรดูมกลิ่นของมันก็ช่วยคลายเครียดได้เช่นกัน เพียงเท่านี้คุณก็สามารถสร้างลูกใหม่ที่หงส์สดใสและมีสุขภาพดี พร้อมที่จะออกไปเริงรัวบลرمร้อนโดยไม่ต้องอายุคร

