

## อากาศแบบนี้จะปกป้องผิวหนังอย่างไรดี?

นำเสนอเมื่อ : 17 ก.ค. 2555

อากาศในประเทศไทยบ้านเรามันช่างร้อนระอุจริงๆเลยนะคะเพื่อนๆ  
เจออากาศแบบนี้ทุกวันรับรองผิวหนังเราต้องถูกทำลายแน่ๆยิ่งทั้งร้อนทั้งอบอ้าวทั้งรังสียูวีทำลายผิวพรรณของเรา  
แต่ไม่เป็นไรคะวันนี้**แมตตี้มีทิปส์ดีๆที่จะช่วยให้เพื่อนๆรักษาผิวหน้า**เอาไว้สวยใสได้สวยไม่แฉะแฉกกันเลย

ทิปส์ดีๆที่วันนี้แมตตี้จะนำเสนอนี้เป็นเคล็ดลับที่เพื่อนๆน่าจะรู้กันอยู่แล้วแต่เพื่อนๆอาจจะละเลย  
ยังไม่ทำตามถ้าเพื่อนๆอ่านแล้ว ร้องอ้อ  
ก็คงไม่แปลกใจหรอกคะเพราะ**มันเป็นอะไรที่เพื่อนๆต้องทำกันเกือบทุกวันอยู่แล้ว**



**4วิธีง่ายๆที่ช่วยให้เพื่อนๆรักษาผิวหน้าจากแสงแดด**

**1. อย่าให้ความชุ่มชื้นหลุดออกจากหน้า**

ไพรมเมอร์นี่แหละคืออาวุธลับเลย ลงที่ผิวก่อนที่จะลงกันแดดหรือมอยส์เจอร์ไรเซอร์

เพราะมันจะทำให้ผิวหน้าของเพื่อนๆ กระชับลดความมัน อีกทั้งทำให้เครื่องสำอางเพื่อนๆ ติดทนนานด้วยค่ะ

## 2. ทำความสะอาดผิวให้ดี

เพื่อนๆ ไม่จำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวอะไรให้ยุ่งยากเลยคะ แค่เพื่อนๆ ล้างผิวหน้าให้ดีแล้วเช็ดหน้าให้สะอาดด้วยโทนเนอร์แล้วก็ทอด้วยกันแดดหรือมอยส์เจอร์ไรเซอร์แค่นี้เพื่อนๆ ก็ออกไปไหนมาไหนได้แล้วไม่ยุ่งยากเลยคะ

## 3. เตรียมตัวให้พร้อม

ในระหว่างที่เพื่อนๆ ออกไปไหนมาไหนข้างนอก **จงอย่าลืม** ที่พกกันแดดติดตัวเอาไว้ตลอด เพราะเราไม่มีทางเลือกคะว่าเราจะต้องออกแดดแบบนานๆ ตอนไหนบ้าง (ทางเลือกที่ดี กันแดดเนื้อมูสลิงที่บีบแบ่งได้เลยถ้าเพื่อนๆ แต่งหน้า)

## 4. จงรู้ถึงตัวเลขของ SPF

แดดดีแนะนำให้เพื่อนๆ ใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดอยู่ที่ SPF ระหว่าง 30 ถึง 50 ถ้าให้เข้าใจง่ายๆ เลยนะคะ SPF30 มีความหมายว่าเพื่อนๆ สามารถออกไปสอยได้กลางแจ้งแดดได้โดยที่ไม่ถูกแดดเผามากกว่าเวลาที่เพื่อนๆ ไม่ได้ทำมาถึง 30 เท่าทีเดียวคะ

ขอบคุณที่มา [D.I.Y. By Maddie](#)