



## 21 เคลือบเล็บ...ความงาม


นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ค. 2552


วันนี้มี 21 เคล็ดลับความงามมาบอก สำหรับคนที่อยากสวยอยากงาม  
มองดูเยาว์วัยกว่าอายุจริง ไม่ยากหากคุณทำตามนี้...


 1. งดรับประทานอาหารที่จะทำให้ฟันของคุณไม่ขาวอย่างที่ควรจะเป็น อย่างเช่น ไวน์แดง ซอสถั่วเหลือง หรือสเต็ก แล้วหันมาเคี้ยวอาหารจำพวกแอปเปิ้ล แครอท หรือแตงกวา เซลลูโลสในผิวของมัน จะทำความสะอาดผิวฟันของคุณให้ขาวสดใส


 2. เลือกยาสีฟันที่มีสีขาว ที่ผสมฟลูออไรด์ และพยายามแปรงฟันหลังอาหาร หากไม่สามารถทำได้ ก็ให้เคี้ยวหมากฝรั่งที่ไม่มีน้ำตาล แต่อาจจะมีสารจำพวกเพิ่มความขาว เคี้ยวสัก 20 นาทีก็พอ เพราะมันจะช่วยลดคราบฟันได้ถึง 20 เปอร์เซ็นต์


 3. หากคุณมีปัญหาเรื่องฟันไม่ขาว ก็ให้ใช้ผลิตภัณฑ์ฟอกสีฟัน ที่เรียกว่า Crest White Strip โดยใส่ไว้สัก 30 นาที วันละ 2 ครั้ง จะช่วยให้ฟันขาวขึ้นมาได้ภายในสองสัปดาห์ ซึ่งทางที่ดีควรจะไปปรึกษาทันตแพทย์


 4. ถ้าคุณเป็นคนที่ชอบทำกิจกรรมกลางแจ้ง อย่าลืมครีมกันแดดเป็นอันขาด เพราะแสง UV เป็นสาเหตุให้คุณเหี่ยวเร็วอย่างคาดไม่ถึง


 5. ปรนนิบัติผิวตั้งแต่หัวจรดเท้า อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ตั้งแต่การทำความสะอาด ไปจนถึงการใช้ครีมบำรุง


 6. หาเวลาในการพักผ่อน อย่างเช่นการไปทะเล แล้วไปหาอาหารทะเลรับประทาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งปลา กรดไขมันโอเมกา 3 มีประโยชน์ต่อผิวพรรณของคุณ


 7. รับประทานชาเขียว เพราะมันช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้กับการทำงานของระบบการสร้างความยืดหยุ่นของผิว


 8.รับประทานอาหารที่ช่วยในการต่อต้านอนุมูลอิสระ อย่างเช่น วิตามิน C , E และเบต้าแคโรทีน ซึ่งสารเหล่านี้ มีในมะเขือเทศ แครอท เป็นต้น


 9.รับประทานน้ำมันโอลิเวอร์ ช่วยป้องกันจุดต่างด่างดำต่าง ๆ ที่เกิดกับผิว

 10. ออกกำลังกายครั้งละ 20 นาที 4 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ถ้าต้องการเห็นผลเร็ว อาจเพิ่มเป็น 30 หรือ 40 นาทีก็ได้

 11.ยกน้ำหนักเพื่อให้กล้ามเนื้อกระชับ และเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ


 12.ดูแลผิวให้สุขภาพดีเสมอ โดยผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ Hot oil บำรุงเป็นประจำทุกสัปดาห์


 13.หาทรงผมที่เหมาะสมกับตัวคุณ การไว้ผมยาวเกินไป หรือสั้นเกินไป อาจจะเป็นสิ่งที่ทำให้คุณดูแลได้ ให้เลือกที่พอเหมาะพอดี


 14.บำรุงผิวก่อนแต่งหน้า โดยอาจจะเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ทำให้ผิวสว่างใส ก่อนที่จะลงรองพื้นและเครื่องสำอางอื่นๆ

 15.ระมัดระวังเรื่องของการใช้อายไลน์เนอร์ และอาจจะช่วยเพิ่มไฮไลท์บริเวณกระดูได้คิ้ว และมาสคาร่าที่เพิ่มความหนาให้กับขนตา

 16.ถ้าคุณอายุเกิน 25 ปี ปากจะเริ่มบวมลง ซึ่งควรจะใช้ดินสอเขียนขอบปากช่วยหรืออาจจะใช้ลิปมันช่วย ทำให้ดูปากอวบอิ่มและสุขภาพดี รวมทั้งอย่าลืมเลือกลิปสติคที่ให้ความชุ่มชื้น หรืออาจจะมีสารกันแดดผสมก็ได้

 17.ปัญหาเรื่องรูขุมขน นับว่าเป็นปัญหาใหญ่เมื่ออายุมากขึ้น เพราะฮอร์โมนจะเปลี่ยนทำให้รูขุมขนกว้างขึ้น ผิวหน้าจะดูหยาบขึ้น ควรจะใช้โทนเนอร์ ช่วยกระชับรูขุมขนบ้าง แม้จะไม่ใช่วิธีทางแก้ปัญหาก็ตาม

 18.จุดต่างด่างดำต่าง ๆ สามารถเกิดขึ้นได้ เมื่ออายุเข้าเลข 3 ซึ่งสาเหตุส่วนหนึ่งนั้น มาจากแสงอาทิตย์ และหากพบปัญหาในบริเวณกว้าง ควรจะพบแพทย์เพื่อการรักษาที่ถูกต้อง

 19.ริ้วรอยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นที่หน้าผาก หัวคิ้ว ถ้ามันทำให้คุณรู้สึกแย่ อาจจะปรึกษาแพทย์เพื่อฉีดโบทอกได้

ควรรจะใช้อายครีมวันละ 2 ครั้ง

20. ความชุ่มชื้นเป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้ดวงตาของคุณอ่อนวัยและสดใส

ซึ่งต้องมีใบสั่งจากแพทย์ให้คุณใช้

เพียงเท่านั้นก็สวยสมใจแล้วค่ะ....

