

## นิสัยต้องห้าม...สำหรับสาวรักสวย

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ค. 2552

คุณผู้หญิงทั้งหลายทราบหรือไม่คะ คัดรูปร่างหน้าตาของความงาม จริง ๆ แล้ว มันก็คือนิสัยเสีย ๆ บางอย่างของคุณสาว ๆ นั่นเองแหละ มาดูกันเลยว่า วาสนิสัยที่ทำไมดีต่อความงามนั้น มีอะไรบ้าง แล้วคุณมีนิสัยแบบนี้หรือเปล่า

**❌ ชอบขมวดคิ้วและซักสีหน้า :** ก็นี่นะ เป็นสาเหตุสำคัญของรอยเหี่ยวย่นเลยนะ ถูต่อนัยยังเป็นวัยรุ่นทำนะ คงไม่รู้สึกเท่าไรไร แต่ถูดอนนี่คุณถึงวัยปลายยี่สิบ หรืออย่างเขาเลยสามแล้วละก็ ลองไปยืนซักสีหน้า หรือขมวดคิ้วหน้ากระจกดูสิ แล้วจะตกใจ

**❌ เลียปาก :** นอกจากจะเป็นบุคคลิกที่ดูจะไม่ค่อยงามแล้ว มันยังทำให้ปากเราแห้งด้วย เพราะหลังจากน้ำลายแห้งแล้ว มันจะดูดความชื้นจากริมฝีปาก ลิปมันที่ทาเพื่อปกป้องความชุ่มชื้นและแสงแดด ก็จะหมดไปแล้วน้ำลายยังไปสร้างสารบางอย่างที่ช่วยดูดแสงแดดเข้าไปมากขึ้นอีกละคะ

**❌ ขยี้ตา :** ก็ผิวรอบดวงตานั้นบอบบางมาก การขยี้ตบ่อย ๆ จะทำให้ริ้วรอยก่อตัวขึ้นมาได้อย่างรวดเร็ว

**❌ ใช้มอยเจอร์ไรเซอร์บำรุงผิวหน้าขวดเดียว :** ก็ขวดเดียวมันจะไปพออะไรละคะ ยิ่งถ้าวัน ๆ ต้องเจอมลพิษนานาแบบ อีกทั้งกลางวันกลางคืน ก็มีความแตกต่างกัน อย่างน้อยครีมสำหรับกลางวันและกลางคืนก็สมควรจะใช้ขวดเดียวกันแล้วละคะ

**❌ กัดเล็บ และปล่อยให้มือแห้ง :** การกัดเล็บเนี่ย นอกจากจะบ่งบอกบุคลิกภาพที่ไม่มีความมั่นใจแล้ว ยังสกปรก และทำให้เล็บอ่อนแอด้วย เล็บก็จะหลุด ๆ ไม่สวย ซึ่งเราไม่ควรมองข้ามเลยนะคะ มือเนี่ย เป็นสิ่งที่สังเกตเห็นกันได้ง่าย แลในแต่ละวันนะ เราก็ใช้มือบอยชะด้วย และใครที่มือแต่ใช้ครีมบำรุงผิวหน้าจนลืมมือมือเนี่ย ก็ช่วยให้เวลากับมือสักหน่อยนะคะ เพราะถ้าหน้าแดงแต่มือเหี่ยวนะ มันก็ดูเหมือนแต่งตัวไม่เสร็จนะแหละ

**❌ แปร่งผมตอนที่ผมเปียก :** ถือว่าเป็นการทำร้ายผมอย่างรุนแรงเลยเชียวแหละ ใครที่ชอบทำแบบนี้ ขอให้เขาใจเสียใหม่ว่า ผมแห้งนะเพราะบางกว่าผมเปียกถึง 30% เลยนะ

**❌ ห่อไหล่ :** การห่อไหล่ด้วยการนั่งทำงานอยู่กับโต๊ะทั้งวันทั้งคืน กล้ามเนื้อไหล่และคอจะเกร็งและตึงเครียด ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพเรื้อรังตามมาก็ได้นะ

**❌ บีบสิ่ว :** สาว ๆ หลาย ๆ คนเห็นเป็นทุนไม่ได้ มันทวนใจจริง ๆ ใครต่อใครก็บอกบอกกันมา อายาบีนะ แต่มือมันก็ช่างไม่ฟังเอาเสียเลย ใครมีปัญหาต้องตระหนักถึงข้อเท็จจริงก่อนว่า ถ้าคุณไปบีบมัน อายุของมันจะยืดยาวอยู่บนหน้าของคุณนานยิ่งขึ้นไปอีก และอาจจะทำให้เป็นแผลเป็นเลยก็ได้ ทางที่ดีเราต้องยับยั้งชั่งใจดีกว่านะ

**❌ เกาแผลยุ้งกิด :** ยุ้งกิด ก็มันคัน ยิ่งเกา ยิ่งมัน ยิ่งคันเข้าไปใหญ่ เกาไปเกามาเลือดซิบ และบางทีก็ติดเป็นแผลเป็นไปตลอดชีวิตเลย คิดดูเถอะว่า ถ้าบนตัวคุณมีแต่แผลยุ้งกิดนะ มันจะเย็นชขาดไหน

เอาหละนิสัยไม่ดีหลายอย่างนี้ เลิกให้เร็วที่สุดก็ยิ่งจะเป็นผลดีต่อความงามของคุณเองนะคะ

