

# ไลฟ์สไตล์

หน้าหลัก | ผู้ชาย | ผู้หญิง | เพศที่สาม | **สุขภาพ** | ไลฟ์ | ดวง | สุข ด้วย sex

## เคล็ดลับการดูแลผิวและสุขภาพ

29 ตุลาคม 2558 เวลา 10:56 น. | เปิดอ่าน 1,239 | ความคิดเห็น 0

 199  1  0 ทั้งหมด +



โดย...Pawasorn Phitak

ก- ก+

## เคล็ดลับดูแลผิวสวยสุขภาพดี

ใครๆ ก็อยากมีผิวสวยสุขภาพดี ถ้าจะให้สวยทั้งที่ต้องสวยสุขภาพดีจากภายในสู่ภายนอก ด้วยการดูแลสุขภาพผิวแบบองค์รวมทั้งด้านอารมณ์และจิตใจ ด้วยวิธีการดูแลตัวเองแบบง่ายๆ จากไลฟ์เซ็นเตอร์



### 1. ทำความสะอาดผิวหน้าอย่างถูกวิธี

ต้องเช็ดเครื่องสำอางออกก่อนการล้างหน้าทุกครั้งด้วย Cleansing หรือ Remover เพราะจะขจัดสิ่งสกปรกและสารตกค้างในผิวออกได้อย่างหมดจด

### 2. หลังล้างหน้าทำความสะอาดผิวด้วยโทนเนอร์

ทำความสะอาดผิวด้วยการเช็ดขึ้นจากด้านล่างขึ้นสู่ด้านบน เพื่อเป็นการช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับรูขุมขน และทำความสะอาดรูขุมขนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และควรเลือกโทนเนอร์ที่เหมาะสมกับสภาพผิว

### 3. ทาครีมบำรุงผิวน้ำกลางวันและกลางคืน

ทาครีมบำรุงพร้อมนวดหน้าระหว่างที่ทำผลิตภัณฑ์เลขนบนผิว ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการดูดซึมของเนื้อครีมเข้าสู่ผิวหน้าได้ดีมากยิ่งขึ้น

### 4. ควรใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF 30 PA+++ ขึ้นไป

ใช้ครีมกันแดดเป็นประจำทุกวันเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตประจำวัน แสงแดด คือตัวเร่งเม็ดสีใต้ชั้นผิวหนึ่ง ทำให้เกิดฝ้า กระ จุดต่างดำ เพราะฉะนั้น การใช้ครีมกันแดดที่มีประสิทธิภาพจะช่วยลดและป้องกันการผลิตเม็ดสีใต้ดียิ่งขึ้น