เคล็ดลับๆก่อนอาบน้ำ

นำเสนอเมื่อ : 12 มิ.ย. 2552

เชื่อว่าเวลาอาบน้ำน่าจะเป็นเวลาที่โปรดปรานสำหรับสาว ๆ หลายต่อหลายคน ดังนั้นการเลือกผลิตภัณฑ์สำหรับใช้ปรนเปรอผิวนั้นจึงต้องพิถีพิถันเป็นพิเศษ หลังชำระล้างด้วยน้ำสะอาดแล้วต้องไม่ทำให้ผิวแห้งตึง ให้ความรู้สึกชุ่มชื้น

6 เคล็บลับก่อนอาบน้ำ

1.หลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่นจัด หรืออาบน้ำอุ่นนานๆ แต่ถ้าเลี่ยงไม่ได้ หลังอาบน้ำให้กระชับผิวด้วยน้ำเย็นหรือน้ำอุณหภูมิห้องเพื่อกระชับรูขุมขน

2.การอาบน้ำอุ่นก่อนนอนจะช่วยให้คุณสาวๆ หลับสบายมากขึ้น

3.ไม่ควรอาบน้ำหลังรับประทานอาหารเลยทันทีเพราะจะทำให้ไม่สบายท้อง

4.ก่อนอาบน้ำลองจุดเทียนหอมกลิ่นโปรด และอาบน้ำอย่างละเมียดละไม แช่น้ำอุ่นสัก 15 นาที จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดประจำวันได้

5.ถ้าอาบน้ำด้วยฝักบัว ควรอาบน้ำเย็นรดตัวเป็นครั้งสุดท้าย คุณจะรู้สึกสดชื่นขึ้นทันที เพราะระบบหมุนเวียนโลหิต จะถูกกระตุ้นให้ทำงานอย่างรวดเร็ว

6.หลังเช็ดตัวควรทาโลชั่นทันที เพื่อเก็บกักความชุ่มชื่นของผิวเอาไว้

เพียง 6 เทคนิคง่ายๆนี้ก็สามารถช่วยให้คุณสดชื่น คลายเครียด

และแลดูอ่อนกว่าวัยได้แล้วครับ

ข้อมูลจาก ettusais

ไทยรัฐออนไลน์