

เคล็ดลับก่อนอาบน้ำ

นำเสนอเมื่อ : 12 มิ.ย. 2552

เชื่อว่าเวลาอาบน้ำน่าจะเป็นเวลาที่โปรดปรานสำหรับสาว ๆ หลายคน ต่อหลายคน
ดังนั้นการเลือกผลิตภัณฑ์สำหรับใช้ปรนเปรอผิวหน้าจึงต้องพิถีพิถันเป็นพิเศษ หลังชำระล้างด้วยน้ำสะอาดแล้วต้องไม่ทำให้ผิวแห้งตั้ง
ให้ความรู้สึกชุ่มชื้น

6 เคล็ดลับก่อนอาบน้ำ

1. หลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่นจัด หรืออาบน้ำอุ่นนานๆ แต่ถ้าเลี่ยงไม่ได้
หลังอาบน้ำให้กระชับผิวด้วยน้ำเย็นหรือน้ำอุณหภูมิห้องเพื่อกระชับรูขุมขน



2. การอาบน้ำอุ่นก่อนนอนจะช่วยให้คุณสาว ๆ หลับสบายมากขึ้น

3. ไม่ควรอาบน้ำหลังรับประทานอาหารเลยทันที เพราะจะทำให้ไม่สบายท้อง

4. ก่อนอาบน้ำลองจุดเทียนหอมกลิ่นโปรด และอาบน้ำอย่างละเมียดละไม แช่น้ำอุ่นสัก 15 นาที
จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดประจำวันได้



5. ถ้าอาบน้ำด้วยฝักบัว ควรอาบน้ำเย็นรดตัวเป็นครั้งสุดท้าย คุณจะรู้สึกสดชื่นขึ้นทันที
เพราะระบบหมุนเวียนโลหิต จะถูกกระตุ้นให้ทำงานอย่างรวดเร็ว

6. หลังเช็ดตัวควรทาโลชั่นทันที เพื่อเก็บกักความชุ่มชื้นของผิวเอาไว้

เพียง 6 เทคนิคง่ายๆนี้ก็ช่วยให้คุณสดชื่น คลายเครียด

และแลดูอ่อนกว่าวัยได้แล้วครับ

ข้อมูลจาก ettusais

ไทยรัฐออนไลน์