

นิสัยควรทำถ้าไม่อยากถูกย่ำด้วยตีนกา

นำเสนอเมื่อ : 13 ต.ค. 2552

ผู้ที่จะไม่กล้าฝากรอยเท้าไว้บนหน้าคุณ ถ้าสาว ๆ ทำวิธีต่อไปนี้

❌ **1. เลิกนอนคว่ำหน้า** เพราะท่านี้ทำให้ผิวหนังเสียดสีกับที่นอน ถ้าทำบ่อยๆ ก็จะเป็นริ้วรอยลึกที่ลึบยากมากๆ นอกจากนี้การนอนคว่ำทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง มีผลให้ผิวพรรณไม่สดใส

❌ **2. อย่าอ่ออารมณ์นางอิจจุ**, เช่น ขมวดคิ้ว, ทำปากยื่น บ่นหน้าผาก อาการโอเวอร์แอ็คเหล่านี้จะทำให้หน้าย่นเป็นรอยไถ่ง่าย และถาวรด้วยๆ คุณควรพยายามผ่อนคลายหน้าให้มากที่สุด เพื่อให้กล้ามเนื้อใบหน้าได้พัก

❌ **3. ออกกำลังกายเป็นประจำ** เพื่อให้เลือดสูบฉีดมาเลี้ยงใบหน้า รวมทั้งต้องทานผักและผลไม้มากๆ เพื่อให้ได้วิตามินมาบำรุงผิว

❌ **4. ทาครีมกันแดดทุกวัน** แม้จะเป็นวันครีမ်ฟ้าครีမ်ฝน หรือแม้แต่คุณจะอยู่ในบ้านก็เถอะ เพราะรังสียูวีคือศัตรูอันดับหนึ่งของผิวใส ต่อให้คุณใช้เครื่องสำอางราคาแพงแค่ไหน แต่ถ้าไม่ทาครีมกันแดดก็ไม่มีประโยชน์

❌ **5. ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่** เพราะสองอย่างนี้จะทำให้ผิวแห้ง เกิดริ้วรอยก่อนวัยได้ง่าย

ที่มา.... spicy