

- 'อ' - สาว .. สวย ให้ยาวนาน ทำอย่างไร ?

นำเสนอเมื่อ : 13 ต.ค. 2552

วันนี้มาบอกวิธี สาว .. สวย ให้ยาวนานแสนนานค่ะ.....ปฏิบัติตามนั้นะคะ

1. ต้องทำใจรักสวย

ข้อนี้นับเป็นข้อสำคัญในการเริ่มต้นกับทุกสิ่ง สวยทำไม...หรือทำไมต้องสวย ? เข้าทำนองที่ว่า
ใจเป็นนายกายเป็นบ่าวนั่นเอง ผู้เชี่ยวชาญด้านความ (สวนใหญ่ก็ไม่งามนักหรอก)

แนะนำนางงามให้เกิดความรักสวยรักงามด้วยการใช้คำพูดเพียงสั้นๆ ว่า
"เธอต้องสวยที่สุดในเวทีประกวด และต้องงามตลอดชีวิต แล้วเธอจะพบสิ่งที่ต้องการทุกอย่าง"
เพราะเหตุนี้หรือเปล่าผู้หญิงที่เขาประกวดความงามจึงต้องอดทนและมุ่งมั่นตั้งใจมากกว่าใคร

ความสวยความงามที่เหมาะสมตามวัยที่แปรเปลี่ยน สามารถกำหนดขึ้นเองได้จากตนเองก่อน
คุณต้องสร้างระบบและขั้นตอนความสวยให้เกิดขึ้นในหัวใจทีละขั้นๆ นับตั้งแต่วัยสาว
วัยสาวสูงจนถึงภาพของคุณที่สวยแบบมีเอกลักษณ์ ไม่เหมือนใครเลยใน 6,000 ล้านคน ซะก่อน
เริ่มต้นความอยากสวยกับใจตนเองนี่แหละครับดีที่สุด

ที่มา women.thaiza.com

ผู้หญิงสวยและเซ็กซี่จะต้องเป็นคนยิ้มแย้มแจ่มใสกระฉับกระเฉง คุณต้องทำทุกอย่างพร้อมๆ กัน ด้วยหลักการที่ว่า จิตใจที่สดใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ ซึ่งเมื่อคุณปรารถนาคุณจะได้ความสวย...สาว...ที่ยาวนานด้วยการ "ลงมือทำเสียตั้งแต่เดี๋ยวนี้"  4. **พักผ่อนให้เพียงพอ**

ขอเพิ่มเติมอีกนิดว่า การพักผ่อนจะต้องเต็มเปี่ยมทั้งใจและกายการอดนอนหรือพักผ่อนน้อยเป็นที่มาให้แก่เร็ว แต่ที่สำคัญคุณจะต้องเป็นคนไม่เครียด ไม่ซีเรียสในการมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ การหาที่พึ่งเพื่อให้จิตใจผ่อนคลายกับกิจกรรมทางศาสนาการพยายามฝึกสะกดจิตตนเอง (กำลังได้รับความนิยม) ด้วยการตั้งสติให้นิ่งแล้วพูดกับตนเองผิวฉันทุสวย หนาดำฉันดูดี ฯลฯ ก่อนนอนและหลังตื่นนอน

2. รู้วิธีที่จะสวย

คุณเจน ฟอนด์ ดาราดังของฮอลลีวูด ครูแอโรบิค ออกกำลังกายผู้โด่งดัง เธอให้สัมภาษณ์ว่า "ความรักสวยรักงามมีมากมายในหัวใจ ของผู้หญิงทั้งโลก แต่คุณรู้วิธีหรือยัง ?" เป็นคำพูดที่เธอเขียนถ่ายทอดเป็นตำราความสวยขายดิบขายดี เรียกว่า ทาทายให้คนอยากรู้ว่าเธอค้นพบอะไร?

ส่วนนางงามจักรวาลของไทย ตลอดจนนางสาวไทย ในฐานะคนเอเชีย สิวผิวยุสพาผิวสวยและความเป็นอยู่ผิดแผกแตกต่างไปจากฝรั่ง ยังไม่พบว่ามีใครเขียนหนังสือเปิดเผยความลับพิเศษเกี่ยวกับเรื่องความงามมาบอกกัน ผมก็คงจะขอเพิ่มเติมข้อมูลว่า

สวยด้วยบุคลิกลักษณะ อันคนเราเกิดมา สูงต่ำ ดำขาวก็สามารถสวย ด้วยลักษณะท่าทางได้นะครับ คุณๆ ที่ปล่อยให้ปล่อยกายก็ลองหัดจัดท่าทาง การยืน การเดิน การนั่ง ตลอดจนการแต่งเนื้อแต่งตัวให้ดูดีมีมาดสร้างบุคลิกภาพ เหมาะสมกับวัย ประดับแต่งเสน่ห์จากการพูดจาให้น่าฟัง ถ้าใครเสียงห้าวก็ให้ฝึกปรับระดับเสียงใหม่ ชื่นใจกับคนอยู่ใกล้ที่ได้ยินครับ

เครื่องสำอาง เสริมสวย บางทีการใช้เครื่องสำอางอาจเป็นแรงเสริมให้คุณสวย ซึ่งต้องศึกษาบางจากหนังสือแฟชั่นหรืออื่นๆ เลือกให้ถูกต้องกับลักษณะของผิวหน้า ตลอดจนผิวกายหลีกเลี่ยงสิ่งที่บั่นทอนผิวพรรณ เช่น แดด บางทีอาจเสริมสวยด้วยการอาบน้ำแร่ แช่น้ำนมตามความเหมาะสม  3. **ออกกำลังกาย**

ไม่มียาหรือผลิตภัณฑ์ใดในโลกนี้จะช่วยทำให้เราแข็งแรงเปล่งปลั่งหน้าตาผ่องใส จิตใจเบิกบานได้ดีเท่ากับการออกกำลังกายนะครับ บางคนหายขาดจากโรคร้ายก็ด้วยการออกกำลังกายนี้แหละจะเลือกเดินเป็นเวลานานๆ วิ่ง หรือว่ายน้ำ ตามแต่ชอบ

คนสวยหรือนางงามทั้งโลก พูดเป็นเสียงเดียวกันว่า ออกกำลังกายสม่ำเสมอๆ
ที่เปลอปลอยให้ตัวเองพอกพูนไปด้วยไขมัน เดินไปไหนมาไหนใครมองเห็นก็ว่า ลูกช้าง ต้องรีบแก้ไขซะ

นอกจากการออกกำลังกายแล้ว จะต้องฝึกคุมอาหาร
ร่วมด้วยจัดโปรแกรมวิธีกินให้ถูกหลักทองให้ขึ้นใจว่า "ไม่ขี้เกียจ ไม่ตะกละ ชนะอ้วน"