

ผิวสวย...ด้วยวิธีแสนง่าย

นำเสนอเมื่อ : 15 ต.ค. 2552



คุณคงได้ยินได้ฟังกันมาบ่อยๆ แล้วว่า การดื่มน้ำให้พอเพียงในแต่ละวันจะช่วยให้ผิวดูสวยขึ้น แต่เรื่องที่ได้นั้นเป็นจริงหรือ?

รายการทีวีในอเมริกาจึงทำการพิสูจน์กับฝาแฝดสองคน โดยให้คนแรกดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสมเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ และให้คนที่สองดื่มน้ำในปริมาณเพียงครึ่งเดียว ไม่ต้องสงสัยเลยว่าผลที่ออกมานั้นผิวพรรณของฝาแฝดคนแรกนั้นดูเปล่งปลั่งสดใสกว่าจนเห็นได้ชัด และนี่คือข้อมูลดีๆ ที่คุณควรรู้



วิธีคำนวณหาปริมาณที่คุณควรดื่มน้ำในแต่ละวันคือ น้ำหนักตัวมาหารสอง ผลที่ออกมาคือปริมาณน้ำในหน่วยออนซ์ที่คุณต้องดื่มน้ำแต่ละวัน (1 ออนซ์มีค่าเท่ากับ 30 มิลลิเมตร)



ตรวจดูว่าร่างกายของคุณกำลังขาดน้ำอยู่หรือเปล่า โดยคนผิวขาวมักจะแสดงอาการขาดน้ำด้วยการมีริ้วรอยบนผิวหนังเกิดขึ้น ในขณะที่คนผิวคล้ำก็มักจะมียอย่างเกิดขึ้น



ถ้าคุณผิวไม่สวยเพราะดื่มน้ำน้อยก็ไม่ต้องตกใจ เพราะถ้าคุณเริ่มดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสมตั้งแต่วันนี้ คุณก็จะมองเห็นพัฒนาการที่ดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว