

## อากาศแบบนี้จะปกป้องผิวหน้าอย่างไรดี?

● นำเสนอเมื่อ 17 ก.ค. 2555

อากาศในประเทศไทยบ้านเรามันช่างร้อนระอุจริงๆเลยนะคะเพื่อนๆ เจออากาศแบบนี้ทุกวันรับรองผิวหน้าเราต้องถูกทำลายแน่ๆยิ่งทิ้งร้อนทิ้งอบอวูวทั้งรังสียูวีทำลายผิวพรรณของเรา แต่ไม่เป็นไรคะวันนี้**แมตดีมีทิปส์ดี ๆ ที่จะช่วยให้เพื่อนๆรักษาผิวหน้า**เอาไว้สวยใสได้สวยไม่แคร์แดดกันเลย

ทิปส์ดี ๆ ที่วันนี้**แมตดี**จะนำเสนอนี้เป็นเคล็ดลับที่เพื่อนๆน่าจะรู้กันอยู่แล้วแต่เพื่อนๆอาจจะละเลย ยังไงก็ตามถ้าเพื่อนๆอ่านแล้ว ร้องอ้อ ก็คงไม่แปลกใจหรอกคะเพราะ**มันเป็นเรื่องที่เพื่อนๆต้องทำกันเกือบทุกวันอยู่แล้ว**



**4วิธีง่ายๆที่จะช่วยให้เพื่อนๆรักษาผิวหน้าจากแสงแดด**

**1. อย่าให้ความชุ่มชื้นหลุดออกจากหน้า**

ไพร์เมอร์นี่แหละคืออาวุธลับเลย ลงที่ผิวหน้าก่อนที่จะลงกันแดดหรือมอยส์เจอร์ไรเซอร์

เพราะมันจะทำให้ผิวหน้าของเพื่อนๆ กระชับลดความมัน อีกทั้งทำให้เครื่องสำอางเพื่อนๆ ติดทนนานด้วยค่ะ

## 2. ทำความสะอาดผิวให้ดี

เพื่อนๆ ไม่จำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวอะไรให้ยุ่งยากเลยคะ แค่เพื่อนๆ ล้างผิวหน้าให้ดีแล้วเช็ดหน้าให้สะอาดด้วยโทนเนอร์แล้วก็ทอด้วยกันแดดหรือมอยส์เจอร์ไรเซอร์ แค่นี้เพื่อนๆ ก็ออกไปไหนมาไหนได้แล้วไม่ยุ่งยากเลยคะ

## 3. เตรียมตัวให้พร้อม

ในระหว่างที่เพื่อนๆ ออกไปไหนมาไหนข้างนอก **จงอย่าลืม** ที่พกกันแดดติดตัวเอาไว้ตลอด เพราะเราไม่มีทางเลือกคะว่าเราจะต้องออกแดดแบบนานๆ ตอนไหนบ้าง (ทางเลือกที่ดี กันแดดเนื้อมูสลิงที่บีบแบ่งได้เลยถ้าเพื่อนๆ แต่งหน้า)

## 4. จงรู้ถึงตัวเลขของ SPF

แดดดีแนะนำให้เพื่อนๆ ใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดอยู่ที่ SPF ระหว่าง 30 ถึง 50 ถ้าให้เข้าใจง่ายๆ เลยนะคะ SPF30 มีความหมายว่าเพื่อนๆ สามารถออกไปสอยได้กลางแจ้งแดดได้โดยที่ไม่ถูกแดดเผามากกว่าเวลาที่เพื่อนๆ ไม่ได้ทำมาถึง 30 เท่าทีเดียวคะ

ขอบคุณที่มา [D.I.Y. By Maddie](#)