20 เคล็ดลับเจ๋ง ๆ ช่วยทำให้ตัวเองดูเด็กลง

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ย. 2556

20 วิธี ดูเด็กลงด้วยตัวเอง (APPEAL)

เรื่องหน้าเด็กเป็นเรื่องที่ไม่มีใครยอมใครได้ง่าย ๆ ใครมีสูตรไหนเด็ดสูตรไหนลับสุดยอดก็งัดมาใช้กันแบบเต็มที่เพื่อใบหน้าที่แลดูอ่อนเยาว์เท่าเด็กสาวแรกรุ่น วันนี้เราเลยขอจัดสูตรเด็ด เคล็ดลับการดูแลรักษาสุขภาพทั้งทางจิตใจและทางร่างกาย 20 วิธีมาฝากกัน

1. บริโภควิตามินซีและอีเป็นประจำ ทำให้ดูเด็กลงกว่าเดิมไม่ต่ำกว่า 6 ปี

2. อย่าอยู่ใกล้ควันบุหรี่ คนที่อยู่ใกล้ ๆ ควันบุหรี่วันละไม่ต่ำกว่า 4 ชั่วโมง จะดูแก่กว่าอายุจริงราว ๆ 6.9 ปี ซึ่งพอ ๆ กับคนที่สูบบุหรี่เป็น ประจำเลยทีเดียว

3. แปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันทุกวัน คนฟันสวย จะดูเด็กกว่าปกติประมาณ 6.4 ปี

4. มีเซ็กส์ เซ็กส์ที่มีคุณภาพหมายถึงไปถึงจุดสุดยอดได้มากเท่าไร ใน 1 ปี จะทำให้เราดูเด็กกว่าอายุจริงได้ถึง 1.6-8 ปี เชียวนะ

5. อย่าอด อาหารเช้าเป็นมื้อที่ควรบริโภคทุกวันจะช่วยให้ดูเด็กกว่าอายุจริง ๆ ลงได้ 2 ปี

6. หัวเราะเข้าไว้ เพราะการหัวเราะทำให้คุณดูเด็กลง 1.7-8 ปี

7. เลือกรับประทานอาหารไขมันต่ำ เพราะอาหารไขมันต่ำจะทำให้คุณดูเด็กลงไม่ต่ำกว่า 6 ปี

8. เรียนรู้สิ่งรอบ ๆ ตัวตลอดเวลา เพราะการเรียนรู้และหากิจกรรมใหม่ ๆ ทำสม่ำเสมอจะทำให้คุณดูเด็กลง 2.5 ปี

9. สร้างเครือข่ายสังคม การอยู่ในสังคมที่ดี มีเพื่อนสนิทครอบครัวที่รักใคร่ กลมเกลียวจะช่วยลดความเครียดจากการทำงานจะทำให้เราดูเด็กลงได้ตั้งแต่ 2-30 ปี

10. นอนหลับให้พอ การนอนหลับยาว ๆ นาน ๆ สม่ำเสมอในแต่ละคืนทำให้ดูอ่อนเยาว์กว่าวัย ผู้หญิงควรนอนให้ได้ 7 ชั่วโมง และชาย 8 ชั่วโมง จะทำให้เราดูเด็กลง 3 ปี

11. เลี้ยงสุนัขและเดินเล่นกับมัน วิธีนี้จะทำให้เราดูเด็กลง 1 ปี

12. ไปตรวจสุขภาพบ้าง คนที่ดูแลสุขภาพตัวเองอย่างดี จะทำให้เราดูเด็กลงกว่าอายุจริงถึง 12 ปี

13. ตรวจและสอบประวัติสุขภาพของครอบครัว
การป้องกันตัวเองจากโรคที่เคยเป็นในครอบครัวดังกล่าว จะช่วยให้คุณดูเด็กกว่าพ่อแม่ของคุณ เมื่อเวลาที่คุณมีอายุเท่ากับท่านถึง 4 ปี

14. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การออกกำลังที่เหมาะสมจะทำให้ดูเด็กลง 3-8 ปี

15. หยุดสูบบุหรี่ คนที่สูบบุหรี่เป็นประจำ จะดูแก่กว่าอายุจริง 8 ปี

16. งดบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลง การติดแอลกอฮอล์จะทำดูแก่กว่าอายุจริง 3-5 ปี

17. อย่าลืมเรื่องเศรษฐกิจ คนที่มีปัญหาเครียดเรื่องเงินจะทำให้ดูแก่กว่าอายุจริง 8 ปี

18. รักษาน้ำหนักให้มาตรฐานคงที่ คนที่ลดน้ำหนักลงได้จะทำดูเด็กกว่าอายุจริงไม่ต่ำกว่า 6 ปี

19. บริโภคอาหารแคลอรีต่ำแต่คุณค่าโภชนาการสูง การบริโภคผักผลไม้สดและปลา จะทำดูเด็กลง 4 ปี

20. หาทางออกที่เหมาะสมเมื่อพบวิกฤติของชีวิตการเอาชนะปัญหาชีวิตได้ จะทำคุณดูเด็กลง 8-16 ปี

ที่มา นิตยสาร APPEAL