



1. Cung cấp chất dinh dưỡng cho toàn thân. Để làm giảm áp lực cho da, đầu tiên không thể bỏ qua chất dinh dưỡng. Nhờ hàng thoa lên da dưỡng m BB để da tiếp tục hấp thụ trộm c khi đi ng.

2. Chăm sóc làn môi. Để loại bỏ da chết trên môi, ngoài việc dùng kem dưỡng môi, bạn còn có thể áp dụng thêm một số phương pháp “nguyên sơ” khác. Ví dụ như dùng hạt đường thoa lên môi thì nh, hoặc tỉn h n n a là trộm c khi đánh răng, dùng ngay chiếc bàn chải đó chà nh lên môi. Cả hai biện pháp trên đều giúp loại bỏ da chết trên môi một cách hiệu quả. Sau khi thực hiện xong tác động bạn hãy thoa kem dưỡng môi và có thể yên tâm ngon giấc.

3. Dùng bao trà đắp lên mặt. Đây là một cách chăm sóc mặt truyền thống. Lấy hai bao trà đã dùng và đã đông lạnh đắp lên mặt, nghỉ ngơi trong vài phút. Nhờ vậy sẽ khiến vùng da mặt trở nên dễ dàng hơn.

4. Chăm sóc vùng cổ. Đây là vị trí nhạy cảm, đây là nơi đáng chú ý nhất vì những nếp nhăn của nó báo hiệu sự già hóa của bạn. Bạn nên dùng sữa dưỡng thể hoặc kem cung cấp dưỡng chất lên vùng cổ để vùng này hấp thu đầy đủ chất dinh dưỡng. Những bạn cũng cần chú ý không nên thoa quá nhiều, vì nếu thế sẽ làm vùng cổ trở nên quá nhờn mỡ nên sẽ gây ngứa mặt của bạn.

5. Chăm sóc tay. Đừng quên quan tâm đến đôi tay lúc lái xe máy thoa kem dưỡng tay. Lúc bình thường, đôi tay là trộm c khi đi ng nếu bạn cung cấp dưỡng chất cho da tay thì hiệu quả sẽ cao hơn sau một đêm dài da sẽ tiếp tục hấp thụ chất làm mềm.

6. Vận động khớp xương. Bạn có thể vận động một bài tập nhẹ cho đôi chân bằng cách nằm co gối chân lên rồi duỗi ra. Chắc chắn một khoảng thời gian ngắn những động tác này mang lại hiệu quả cao, vậy có thể làm giảm áp lực cho đôi chân, vậy giúp máu dễ dàng tuần hoàn chảy đều khắp cơ thể.

7. Đừng uống quá nhiều nước. Chị em phải nhớ điều này, nếu bạn uống nhiều nước khi đi ng uống quá nhiều nước sẽ làm cho đôi mắt bạn sưng vù lên vào sáng hôm sau. Khi đã uống nhiều nước rồi thì biện pháp khắc phục là không nên đi ng liền ngay sau đó.

8. Bổ sung nước. Bé vẫn còn có thể dùng chườm ấm cho da mặt và da cổ khô. Cách tốt nhất là bóp cho chườm ấm cho da mặt và cổ lên da. Với cách này, bé vẫn có thể áp dụng nhiều lần nếu cần thiết da còn khô.

9. Chăm sóc đôi chân. Vì công việc và đi lại cả ngày, hai chân bé vẫn có thể sưng đau sau một ngày mặt trời. Bé vẫn nên dùng nước ấm làm dịu da thoa dầu hoặc xốt dầu lên hai chân, việc này sẽ giúp ngăn ngừa đau đớn cho đôi chân mặt trời của bé.

10. Ngủ sớm dậy sớm. Tuy không thực hiện như người lớn, ngủ dậy sớm tám giờ mỗi ngày mặt trời có thể mang lại cho bé một tinh thần làm việc minh mẫn, cũng như mặt trời giúp ngăn ngừa mệt mỏi tiếp theo cho ngày làm việc hôm sau.

Theo VietBao