

6 ขั้นตอนทำ Home Spa ช่วยฮีลใจและคืนผิวเนียนนุ่ม ให้ผ่อนคลายน่าสัมผัส!



6 สเต็ป Home Spa ประณีตผิวสวย พร้อมพิล ผ่อนคลายระดับพรีเมียม

หลังจากเหน็ดเหนื่อยกับการทำงานมาทั้งสัปดาห์ จะดีแค่ไหนถ้าเราได้เปลี่ยนห้องน้ำที่บ้านให้กลายเป็นสวรรค์แห่งการพักผ่อน? การทำ Home Spa จึงไม่ใช่แค่การอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทั่วไป แต่คือการประณีตผิวอย่างลึกซึ้งที่คุณผู้หญิงสามารถทำได้เองง่าย ๆ เพื่อคืนความสดใสและเนียนนุ่มให้ผิวพรรณ เราจึงจะมาแนะนำ 6 ขั้นตอนลับฉบับมือโปร ทำ Home Spa ดูแลผิวกายให้เนียนนุ่มน่าสัมผัส มาฝากให้คุณสาว ๆ ได้ลองทำตามกันค่ะ

1.สร้างบรรยากาศบำบัด

จุดเริ่มต้นของสปาที่ดีคือบรรยากาศ ก่อนจะเริ่มอาบน้ำ แนะนำให้คุณสาว ๆ ลองจุดเทียนหอมกลิ่นที่ชอบ หรือหยดน้ำมันหอมระเหยกลิ่นยูคาลิปตัสหรือลาเวนเดอร์ในมุมห้องน้ำ เปิดเพลงทำนองเบา ๆ ที่ช่วยให้จิตใจสงบ การสร้างบรรยากาศจะช่วยลดระดับความเครียดสะสม และส่งสัญญาณให้ร่างกายเข้าสู่โหมดพักผ่อน ซึ่งจะช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้นและผิวตอบสนองการบำรุงได้ดียิ่งขึ้น

2.เตรียมผิวด้วยการอาบน้ำอุ่นสลับเย็น

เริ่มต้นด้วยการล้างตัวด้วยน้ำอุ่นเพื่อเปิดรูขุมขน อุณหภูมิที่พอเหมาะจะช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และช่วยให้สิ่งสกปรกที่อุดตันหลุดออกง่ายขึ้น ใช้สบู่เหลวที่มีส่วนผสมของมอยส์เจอร์ไรเซอร์หรือออยล์บำรุงผิวทำความสะอาดอย่างเบามือ ขั้นตอนนี้เปรียบเสมือนการเตรียมผิวก่อนจะเริ่มงานศิลปะแห่งการบำรุงผิวในขั้นตอนต่อไป

ยล์บำรุงผิวทำความสะอาดอย่างเบามือ ขั้นตอนนี้เปรียบเสมือนการเตรียมผิวก่อนจะเริ่มงานศิลปะแห่งการบำรุงผิวในขั้นตอนต่อไป

3.ผลัดเซลล์ผิวด้วยสครับธรรมชาติ

นี่คือหัวใจสำคัญของผิวเนียนนุ่มเลยให้คุณผู้หญิงใช้สครับขัดผิว โดยเน้นบริเวณที่แห้งกร้านเป็นพิเศษอย่าง ข้อศอก หัวเข่า และตามคอ แนะนำให้วนสครับเป็นวงกลมเบา ๆ เพื่อกระตุ้นการผลัดเซลล์ผิวเก่าที่หมองคล้ำให้หลุดออกไป ปัจจุบันมีสครับน้ำตาลหรือสครับกาแฟที่ช่วยดีท็อกซ์ผิวได้ดีมาก การขัดผิวสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งจะช่วยให้ผิวดูสว่างกระจ่างใสและเนียนละเอียดขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเลย

4.พอกผิวด้วยทรีตเมนต์สูตรเข้มข้น

หลังจากสครับเสร็จ ผิวจะพร้อมรับการบำรุงมากที่สุดค่ะ ลองหา Body Mask หรือใช้สูตรธรรมชาติอย่างโยเกิร์ตผสมน้ำผึ้งมาพอกตัวทิ้งไว้ประมาณ 10-15 นาทีนะคะ สารอาหารจากมาส์กจะซึมลึกเข้าสู่ชั้นผิวเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นและซ่อมแซมผิวที่แห้งเสีย จากการโดนแสงแดดหรืออยู่ในห้องแอร์นาน ๆ ขั้นตอนนี้จะช่วยให้ผิวของคุณสาว ๆ ดูอึมมน้ำและนุ่มตึงเหมือนผิวเด็กเลย

5.ล็อกความชุ่มชื้นด้วยบอดีออยล์

เมื่อล้างมาส์กออกแล้ว ให้ซับตัวพอหมาดห้ามเช็ดจนแห้งสนิท จากนั้นรีบทาบอดีออยล์ลงบนผิวทันทีค่ะ การทาออยล์ขณะที่ผิวยังมีความชื้น จะช่วยล็อกน้ำไว้ได้ผิวได้ดีกว่าการทาตอนผิวแห้งถึงหลายเท่า คุณผู้หญิงที่กังวลเรื่องความเหนอะหนะสามารถเลือกใช้ Dry Oil ที่ซึมไวแต่ให้ความชุ่มชื้นสูงได้ ผิวจะดูโกล้วสวยและมีความยืดหยุ่นดูสุขภาพดีมากขึ้น

แห้งสนิท จากนั้นรีบทาบอดีออยล์ลงบนผิวทันทีค่ะ การทาออยล์ขณะที่ผิวยังมีความชื้น จะช่วยล็อกน้ำไว้ได้ผิวได้ดีกว่าการทาตอนผิวแห้งถึงหลายเท่า คุณผู้หญิงที่กังวลเรื่องความเหนอะหนะสามารถเลือกใช้ Dry Oil ที่ซึมไวแต่ให้ความชุ่มชื้นสูงได้ ผิวจะดูโกล้วสวยและมีความยืดหยุ่นดูสุขภาพดีมากขึ้น

6.บำรุงซ้ำด้วยโลชั่นเนื้อเข้มข้น

ขั้นตอนสุดท้ายคือการทาโลชั่นทับลงไปอีกชั้น เพื่อเป็นเกราะป้องกันผิว เลือกโลชั่นที่มีส่วนผสมของเซราไมด์หรือวิตามินอี เพื่อช่วยเสริมสร้างเกราะป้องกันผิวให้แข็งแรง การบำรุงแบบ Double Layer จะช่วยให้ผิวเนียนนุ่มยาวนานข้ามคืน แม้จะนอนในห้องแอร์เย็น ผิวของคุณสาว ๆ ก็จะไม่แห้งกร้านแน่นอน อย่าลืมเน้นบริเวณมือและเท้าด้วยนะคะ เพื่อความสวยสมบูรณ์แบบตั้งแต่วันนี้

การทำ Home Spa เป็นการลงทุนเวลาเพียงไม่กี่นาที แต่ให้ผลลัพธ์คุ้มค่าแน่นอน เพราะนอกจากคุณผู้หญิงจะได้รับผิวที่เนียนละเอียดน่าสัมผัสแล้ว ยังได้ช่วงเวลาที่จะสงบเพื่อดูแลจิตใจตัวเองไปพร้อมกันด้วยค่ะ หวังว่าทั้ง 6 ขั้นตอนนี้จะช่วยให้คุณสาว ๆ รู้สึกสดชื่นและรักผิวตัวเองมากขึ้นในทุก ๆ วันนะคะ เพราะผู้หญิงที่ใส่ใจตัวเองคือผู้หญิงที่มีเสน่ห์ที่สุดค่ะ

ทำบุญกับพระที่ไหน ๆ
ก็ต้องไม่ลืมพระที่บ้าน
พ่อแม่เรานี่แหละ
อย่าบองจำบถ่านไป
หลวงปู่ ธรรมปิณฑิโย



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

