

ask jacquie

by Jacquie Carter

Director, Worldwide Outer Nutrition Product Training



การปฏิบัติ ที่ดีที่สุด

**มันเป็นเรื่องจำเป็นหรือไม่ที่จะต้อง
ใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์หากฉันเป็นคน
ผิวมันอยู่แล้ว?**

แน่นอนที่สุด! เพื่อให้ผิวของคุณได้ทำหน้าที่
ได้ดีที่สุด จึงต้องได้รับความชุ่มชื้นอย่าง
เพียงพอ แม้แต่ผิวในส่วนที่มันที่สุดก็อาจ
ขาดความชุ่มชื้นได้ ไม่ว่าคุณจะมี
ผิวประเภทไหน การสร้างความชุ่มชื้น
เป็นขั้นตอนจำเป็นสำหรับผิวที่มีสุขภาพ
และควรจะทำในทุกเช้าและทุกเย็น
ก่อนเข้านอน ผลิตภัณฑ์เซอร์บาไลฟ์สกิน
ได้รวมเอาโพลีซิงค์ ซิตรัส เคลนเซอร์ ที่
ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อผิวธรรมดาถึงผิวมัน

**น้ำดื่มมีความสำคัญต่อลักษณะ
ภายนอกของฉันหรือไม่?**

ใช่ การดื่มน้ำในปริมาณมากในระหว่างวัน
เพื่อให้มั่นใจว่าร่างกายได้รับความชุ่มชื้น
อย่างเหมาะสมซึ่งช่วยทำให้ผิวดูอ่อนนุ่ม
ยืดหยุ่นและอ่อนเยาว์มากขึ้น เมื่อคุณหมั่น
สร้างความชุ่มชื้นให้กับร่างกาย มันจะ
ส่งผลให้คุณดูดีตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า
ซึ่งรวมถึงผิวพรรณ, เส้นผมและเล็บที่มี
สุขภาพดีขึ้น แนะนำว่าควรดื่มน้ำสะอาด
6 - 8 แก้วต่อวัน แต่จำไว้ว่า อย่าดื่ม
เครื่องดื่มใดๆมากเกินไปในเวลา 2-3 ชั่วโมง
ก่อนเข้านอน เพราะการทำอย่างนั้น
อาจก่อให้เกิดรอยบวมซ้ำบริเวณใต้ตาได้

**สีผิวหรือเชื้อชาติมีผลต่อการ
ดูแลผิวหรือไม่?**

ผิวทุกประเภทมักจะมีปัญหาของแต่ละช่วง
โดยไม่คำนึงสีผิวหรือเชื้อชาติ ไม่ว่าจะเป็น
ผิวแห้งหรือมัน, ผิวที่มีสิ่ว, มีรอยเหี่ยวย่น,
ไวต่อสิ่งกระตุ้นหรือความเสียหายจาก
ดวงอาทิตย์ ทั้งผู้ชายและผู้หญิงมักจะ
ประสบปัญหาคล้ายๆกัน ทุกคนสามารถ
ที่จะได้รับประโยชน์จากอาหารที่มีสุขภาพ
และขั้นตอนการดูแลผิวที่ดี

**ผู้ชายจะปกป้องการระคายเคืองผิว
จากการโกนหนวดได้อย่างไร?**

ผิวของผู้ชายไวต่อความรู้สึกเช่นเดียวกับ
ผิวของผู้หญิง การโกนหนวดเป็นประจำ
สามารถก่อให้เกิดการระคายเคืองและ
บางครั้งยังนำไปสู่การเป็นขนคุดอีกเสบได้
โลชั่นหลังการโกนหนวดส่วนมากมีเบส
เป็นแอลกอฮอล์จึงมักจะก่อให้เกิดการ
ระคายเคืองและยังไปดึงน้ำออกจากผิว
อีกด้วย ดังนั้น แทนที่ใช้โลชั่นหลังโกนหนวด
ขอแนะนำผลิตภัณฑ์ที่ปราศจากแอลกอฮอล์
ของเซอร์บาไลฟ์ สกิน เอนเนอร์จีซึ่ง
เซอร์บัล โทเนอร์ ซึ่งประกอบด้วย
วิช ฮาเซล หากคุณมีขนคุดหรือผิวเป็นแผล
ดลอกเล็กน้อย ให้ใช้เซอร์บัล อโล ชูตติง เจล
เพื่อบรรเทาอาการ



ถ้าคุณมีคำถามหรือข้อสงสัย กรุณาส่งอีเมลล์
มาที่ : askjacquie@herbalife.com

 **HERBALIFE.**