

## Tips Cantik Alami dan Awet Muda

Written by Administrator

Monday, 05 September 2016 02:06

---

Bagaimana wajah cantik dan alami, sehat serta awet muda secara natural. Tentu hampir semua wanita ingin mempunyai wajah awet dan segar, karena pertama dilihat saat kita bertemu dengan orang lain adalah penampilan dan wajah. Bagi seorang wanita wajah menjadi aset berharga, sehingga harus selalu memperhatikan dan merawat wajah dan kecantikan. Tips cantik alami dan awet muda secara natural mempunyai banyak tujuan dan cara.

**Tujuan perawatan wajah**  
Membersihkan wajah, untuk mencegah jerawat, memutihkan kulit, mencegah keriput, mengatasi kulit yang kering dan kasar, mengecilkan pori-pori wajah dan sebagainya.

Wajah cantik alami dan awet muda alami hampir menjadi impian bagi semua manusia khususnya para wanita. Dan untuk mendapatkan wajah cantik dan awet muda alami, bahkan wanita tidak segan-segan untuk keluar biaya banyak untuk perawatan kecantikan wajah. Padahal sebenarnya kita bisa juga melakukan perawatan sendiri di rumah, tanpa keluar banyak biaya, dan tentu saja harus dengan ketelatenan dan rutinitas. Berikut ini ada beberapa hal yang mesti anda coba.

### Tips Cantik dan Awet Muda

**Rajin Membersihkan**

Wajah  
Penting dan mungkin semua kalangan ahli kecantikan menganjurkan untuk selalu rajin membersihkan dan melakukan untuk merawat wajah secara alami. Seperti pada semua bagian terbuka pada tubuh, wajah sangat rentan terhadap kotoran yang akan menempel. Bahkan bisa saja ada virus, bakteri dan sejenisnya yang akan menempel di wajah, dan menjadi penyebab jerawat serta gangguan lain yang lebih serius terhadap kecantikan kulit. Dan membersihkan wajah secara teratur dengan benar akan sangat membantu untuk tetap cantik dan awet muda alami. Bila anda membersihkan wajah dengan pembersih wajah, harus dipastikan bahwa produk pembersih wajah anda bebas dari sabun. Karena sebenarnya sabun menjadikan kulit wajah kering dan kasar. Pilihlah pembersih wajah yang cocok dengan kulit anda.

**Menggunakan Pelembab**

Wajah  
Bisa dengan menggunakan pelembab tradisional ataupun dengan produk kecantikan yang sesuai. Penggunaan pelembab wajah akan melindungi wajah dari paparan kotoran yang akan menempel pada wajah, dan juga akan membuat wajah selalu lembab dan segar. Memilih pelembab juga harus disesuaikan dengan jenis kulit, untuk kulit kering, normal atau cenderung berminyak dan kulit sensitif.

**Gunakan Sunscreen**

Adakalanya, kita melakukan kegiatan dan aktivitas di luar ruangan, dan dibawah terik matahari. Pada saat itu kita memerlukan perlindungan wajah dengan produk tabir surya. Produk sunscreen akan melindungi wajah dari sengatan teriknya matahari yang bisa merusak kesehatan dan kecantikan kulit. Dan juga, sinar matahari yang tidak ramah menjadi salah satu sebab terjadinya kanker kulit. Pilihlah tabir surya yang mengandung SPF 15, dan oleskan kira-kira 20 menit sebelum anda melakukan kegiatan diluar ruangan.

**Perbanyak Makanan Yang Mengandung Asam Lemak Esensial Yang Tinggi**

Asam lemak esensial adalah zat yang sangat penting dalam membantu metabolisme tubuh dalam mengikat air dan nutrisi. Lemak esensial ini juga akan melindungi kulit dari kerusakan akibat dari sinar matahari (UV) dan polutan. Asam lemak ini terdapat pada omega 3 (ikan sardin, ikan salmon dan bayam) dan omega 6 (minyak sayur, biji-bijian dan daging unggas)

## Tips Cantik Alami dan Awet Muda

Written by Administrator

Monday, 05 September 2016 02:06

---

**Perbanyak Minum Air**

Sebagian besar dari bagian tubuh adalah terdiri dari air. Dan bila tubuh kekurangan cairan misalnya sebanyak 10 persen saja, maka fungsi fungsi tubuh akan terganggu. Air penting untuk melarutkan dan mengalirkan nutrisi keseluruh bagian tubuh. Menjaga proses pencernaan, dan juga mengalirkan zat-zat hasil pencernaan metabolisme dan zat racun yang keluar dari tubuh. Minum air putih secara cukup setiap hari akan sangat membantu kesehatan sekaligus menjadikan wajah cantik dan awet muda alami.

Itulah beberapa tips yang perlu dicoba, dan harus dilakukan secara rutin terus menerus setiap hari. Tidak sulit, hanya perlu kesabaran untuk melakukannya. Semoga artikel tentang tips cantik alami dan awet muda ini sedikit bisa membantu.

Sumber: <a

href="http://www.detiksehat.com/2014/09/tips-cantik-alami-dan-awet-muda.html#ixzz4JLK7nA53" target="\_blank">Detiksehat </a></p>

<p></p> <h3>Daftar Treatment</h3> <p><a

href="index.php?option=com\_tprestoview=category&id=1&Itemid=131" target="\_self"

title="Body Care"> <strong>{xtypo\_button1}</strong> Body Care

Treatment<strong>{/xtypo\_button1}</strong></a></p>

<p><a href="index.php?option=com\_tprestoview=category&id=3&Itemid=144" target="\_self"

title="Hair Treatment"><strong>{xtypo\_button1}</strong> Hair

Treatment<strong>{/xtypo\_button1}</strong></a></p>

<p><a href="index.php?option=com\_tprestoview=category&id=2&Itemid=181" target="\_self"

title="Facial"> <strong>{xtypo\_button1}</strong> Facial Treatment<strong>{/xtypo\_button1}

</strong></a></p>

<p><a href="index.php?option=com\_tprestoview=category&id=7&Itemid=187" target="\_self"

title="Paket Spa"> <strong>{xtypo\_button1}</strong> Spa Packages <strong>{/xtypo\_button1}

</strong></a></p>

<p><a href="index.php?option=com\_tprestoview=category&id=6&Itemid=131" target="\_self"

title="Paket Cantik"> <strong>{xtypo\_button1}</strong> Beauty

Packages<strong>{/xtypo\_button1}</strong></a></p>

<p><strong>{jcomments on}</strong></p>

<p></p>