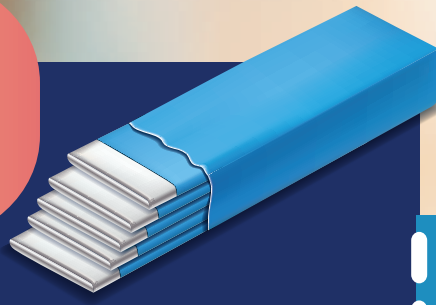




พฤติกรรม ทำหน้าแก่เร็ว



เคี้ยวหมากฝรั่งทุกวัน



เคี้ยวมากกว่า 20 นาทีต่อวัน

จะทำให้เกิดริ้วรอยรอบปากได้

เคี้ยวแค่ 5 นาทีต่อวัน

ไม่ก่อให้เกิดริ้วรอยเพิ่ม

ปล่อยให้ผิวแห้ง



ผิวหนังจะมีชั้นเกราะป้องกัน

หากผิวแห้งจะทำให้มีขุย

เมื่อเกิดการถู แกะ เกา ผิวจะอักเสบได้

และทำให้ผิวหนังเกิดร่องลึก

แสดงสีหน้ามากเกินไป (ขมวดคิ้ว แเบะปาก)



การแสดงสีหน้าเยอะ

ทำให้กล้ามเนื้อชั้นใต้ผิวหนังทำงานเยอะ

จึงก่อให้เกิดริ้วรอยและร่องลึก



กินตอนดึก และนอนดึก



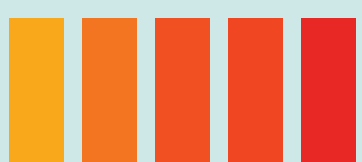
กินตอนดึก ยับยั้งการหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนิน
ซึ่งเป็นฮอร์โมนต้านความแก่

นอนดึก โกรทฮอร์โมน (ฮอร์โมนการเจริญเติบโต)
หลังได้น้อยลง การซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย
และผิวหนังลดลง ทำให้หน้าแก่ไวได้

คำแนะนำเพื่อป้องกันผิวแห้งอักเสบ

ใช้ครีมกันแดดทุกวัน

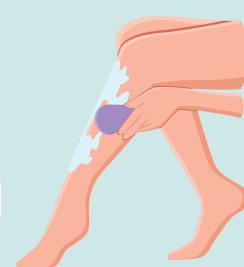
SPF 50 ขึ้นไป



SPF 50+

ป้องกันมลภาวะทางอากาศ

ดูแลและทำความสะอาดร่างกาย



ไม่ควรดื่มเหล้า สูบบุหรี่

เพราะจะทำให้ใบหน้าเกิดริ้วรอย

จากอนุมูลอิสระได้



health hack