



ĐẠI CHIẾN LÀN DA, MỤN NHỌT TRÁNH XA



“Á...!”

Mới sáng ra đã có tiếng hét vọng ra từ phòng tắm.

Sao thế nhỉ? À, thì ra là Gaga đang đau khổ đứng ngắm mình trong gương. Trên mặt cô bé lại mọc mấy nốt đỏ tấy sưng vù rồi.

“Trời ơi, sao nhiều trứng cá thế này, xấu hổ chết đi được!”

Mụn trứng cá không đáng sợ, nhưng chúng khiến ta bối rối biết bao. Nếu trong lòng bực bội, mụn nhọt sẽ càng lên dày, càng thêm đáng sợ.

Mặt đầy mụn trông chẳng sạch chút nào. Người ta thường thích nhìn những gì tạo cảm giác sạch sẽ nên các cô gái có gương mặt mịn màng sẽ rất được yêu mến.

Nếu thấy trứng cá mọc nhiều, hãy hành động ngay. Đừng cuống và đừng sợ!



ĐẠI CHIẾN TRÊN LÀN DA

- Làm sạch mặt -

Mỗi sáng, hãy rửa mặt bằng nước ấm, chú ý rửa kỹ vùng chữ T (hai cạnh dưới mắt cùng hai bên sống mũi). Đừng dùng nhiều sữa rửa mặt vì nếu không xả thật sạch và kỹ thì phần sữa rửa mặt sót lại sẽ gây bít tắc lỗ chân lông, khiến mụn càng mọc nhiều!

↳ Điều chỉnh ăn uống ↵

Ăn nhiều rau và hoa quả, giảm thiểu đồ cay nóng, làm sạch hệ tiêu hóa. Khi đầy độc tố tích tụ trong người ra, tự khắc làn da sẽ sáng mịn.

↳ Chăm vận động ↵

Chịu khó đi bộ, chạy, rèn luyện cơ thể, tăng cường tuần hoàn máu... thì da dẻ sẽ hồng hào và mịn màng, thân sắc sẽ tươi tắn.

↳ Tóc tai gọn gàng ↵

Đừng để tóc lòa xòa bám bết vào mặt kéo vi khuẩn từ tóc sẽ lây sang da mặt. Nếu hay mọc mụn ở trán, ta không nên nuôi tóc mái.





CHĂM SÓC SỨC KHỎE, KHÔNG THỂ YẾU LƯỜI



“Tổ mập quá, ai cũng trêu tổ!”

“Tổ gầy quá, trông thiếu sức sống, có bạn còn gọi tổ là bộ xương di động!”

Cơ thể quá mập hay quá gầy đều dễ trở thành cái cớ để mọi người xì xào. Thay vì phàn nàn hay lo lắng, ta hãy chăm sóc cơ thể mình trước.

TỰ QUẢN LÝ TỐT CƠ THỂ MÌNH

- Giảm bớt thực phẩm giàu calo nhưng lại ít chất dinh dưỡng, nhiều cholesterol.
- Ăn nhiều rau xanh và hoa quả.
- Kiên trì vận động mỗi ngày.
- Đứng và ngồi đúng tư thế.
- Giảm dần các thói quen xấu.
- Rèn luyện lòng tự tin, bồi đắp khí chất từ trong ra ngoài.



KẺ ĐỊCH CỦA KHỎE MẠNH
 Các cô gái đang tuổi dậy thì ới, mập quá hay gầy quá không những ảnh hưởng đến cảm quan bên ngoài mà còn không tốt cho sức khỏe bên trong. Béo phì rất dễ gây ra những bệnh như gan nhiễm mỡ, đường huyết cao; còn gầy quá có thể dẫn đến rối loạn tiêu hóa, dậy thì trệ trệ, suy giảm trí nhớ...

CHỜ NÊN GIẢM CÂN MÙ QUÁNG
 Nhịn ăn quá đà, dùng thuốc giảm cân đều rất hại. Các biện pháp này sẽ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Hãy tăng cường vận động, giữ cân bằng dinh dưỡng, giữ tâm thế vui vẻ... Đó là các yếu tố then chốt giúp bạn quản lý thể trạng và cân nặng.





TƯ THẾ DUYÊN DÁNG, TỎ SÁNG MỌI NƠI



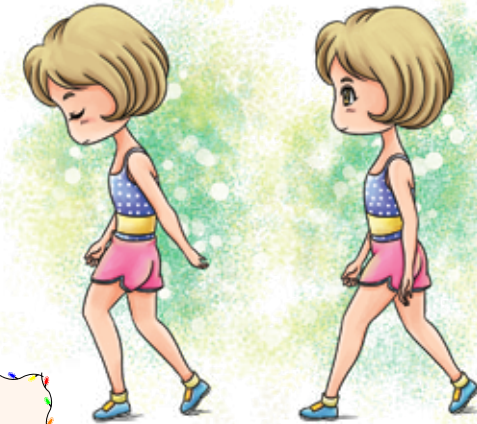
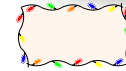
“Trông kia! Cậu ấy đi lại nom đẹp thế!”

“Tớ đoán cậu ấy từng đi học múa ba lê.”

Có một cô bé mới vào lớp, dù lúc ngồi hay đứng, lúc đi hay dừng, trông bạn ấy đều cực kì duyên dáng, ai cũng phải ngắm nhìn. Cả lớp đoán là nhờ múa ba lê nên bạn ấy mới đi đứng, nói năng dịu dàng và thu hút ánh nhìn như vậy, bởi vì múa ba lê giúp rèn hình thể và tư thế rất đẹp.

Có phải chỉ học múa ba lê mới giúp chúng mình duyên dáng? Không phải đâu! Nếu chúng mình chú ý hằng ngày, tự rèn dáng ngồi, dáng đứng, dáng đi thật cẩn thận thì cũng có thể duyên dáng như người học múa đấy.

Trong các tư thế dưới đây, đâu là đúng, đâu là sai nhỉ?



Những tư thế nào chuẩn xác và duyên dáng hơn, bạn có đoán đúng không?

Kể từ bây giờ, hãy từ bỏ dần những thói quen sai lệch. Hãy đi đứng ngồi nằm sao cho duyên dáng! Không biết múa cũng không sao, chỉ cần kiên trì tập tư thế đúng, bạn vẫn có thể bộc lộ khí chất tuyệt vời!





TỚ CHẴNG XINH LẮM, TỚ RẦU LÒNG



Tớ không có gương mặt trái xoan.

Tớ không có đôi mắt to tròn, cũng không có sống mũi cao.

Tớ không có gò má đầy, cũng không có lúm đồng tiền xinh.

Tớ bình thường lắm, dễ bị lẫn trong đám đông, đứng cạnh những bạn gái xinh đẹp như hoa thì tớ chỉ là chiếc lá tầm thường. Tớ hâm mộ các bạn gái xinh xắn biết bao, giá mà tớ cũng có nét cuốn hút như các bạn ấy!

Thế giới này có vài tí người, nhưng có mấy ai xinh đẹp hoàn

mĩ như ngôi sao? Đại đa số chúng ta đều bình thường và không có gì đặc sắc. Nhưng, chúng mình chẳng cần tự ti đâu. Bởi vì không phải chỉ các cô gái xinh mới tỏa ra khí chất đẹp.

Vẻ đẹp bên ngoài quan trọng, nhưng khí chất tỏa ra từ bên trong còn hấp dẫn hơn. "Khí chất" tựa như bình rượu mơ ngâm đủ lâu, tỏa hương thơm ngào ngạt quyến rũ, lâu thật lâu mới tan biến.



NHỮNG CÔ GÁI THU HÚT THƯỜNG:



1. Lạc quan, vui nhộn, luôn nở nụ cười tươi tắn.
2. Thông minh, lanh lợi, chịu rèn giũa năng lực và ưu điểm riêng.
3. Đầy ắp tự tin, làm gì cũng chăm chú và nghiêm túc.
4. Thân thiện, hài hòa, biết quan tâm giúp đỡ mọi người.



Tâm gương xưa

Thời xưa, có một người phụ nữ tên là Chung Vô Diệm rất thông minh tài giỏi nhưng lại xấu ma chê quỷ hờn, tận 40 tuổi vẫn lẻ loi một mình. Chung Vô Diệm xin yết kiến nhà vua, nêu ra những điểm bất lợi nguy hiểm mà đất nước này đang phải đối mặt. Sau đó, bà đưa ra những kế sách giúp xử lý vấn đề. Nhà vua vô cùng cảm tạ, bèn lập Chung Vô Diệm làm hoàng hậu để phò trợ mình cai quản quốc gia.





TRANG SỨC NHỎ, HIỆU QUẢ TO



Thêm chiếc kẹp lông lánh trên mái tóc dài mượt đen nhánh, bạn lập tức trở nên dễ thương ngọt ngào như công chúa.

Chiếc váy dài thanh nhã kết hợp với sợi dây chuyền mảnh hay chiếc nơ bướm đủ khiến bạn trông thật dịu dàng.

Nếu được dùng đúng chỗ, món trang sức nhỏ xinh, không lòe loẹt sẽ trở thành tâm điểm, nâng tầm diện mạo và khí chất của chúng mình đấy!



TRANG SỨC BÉ NHƯNG HIỆU QUẢ LẮM NHÉ!



KẸP TÓC DỄ THƯƠNG:

Kẹp lệch một bên mái, cách tai chỉ một đốt ngón tay sẽ khiến bạn “siêu” đáng yêu đấy!



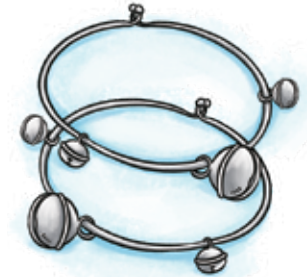
BĂNG ĐÔ TRANG NHẢ:

Cả kiểu tóc xoắn nghịch ngợm hay tóc dài thướt tha đều hợp với băng đô hình vầng trăng. Món phụ kiện này khiến người đối diện cảm thấy rất thanh nhã và tự nhiên.

LẮC TAY LÚC LẮC VUI TAI:

Chiếc lắc tay kèm lục lạc phát ra âm thanh vui tai mỗi khi di chuyển sẽ giúp bạn trở nên đầy ắp năng lượng và tinh nghịch.

Không chỉ thế, mỗi món trang sức đều có tác dụng riêng, miễn là bạn kết hợp vừa đủ với quần áo và hoàn cảnh xung quanh.



NHƯNG HÃY CHÚ Ý NÀY!

Đừng đeo một lúc cả “lớ” đồ trang sức. Nhiều quá trông sẽ bị rối và nặng nề, thậm chí còn vướng víu, khó chịu.

Khi đi học, tốt nhất đừng đeo đồ trang sức quá lấp lánh, chúng sẽ khiến bạn mất tập trung, đồng thời ảnh hưởng đến việc học của các bạn khác.

