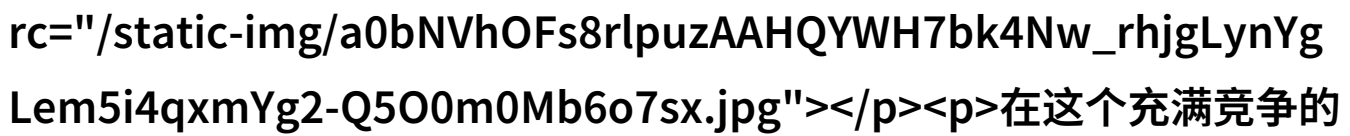
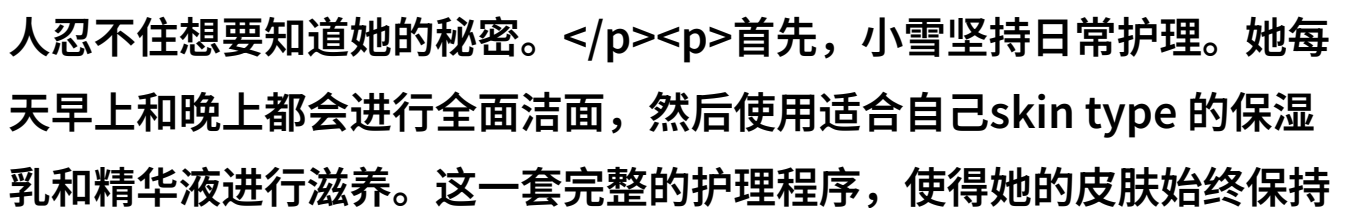


嫩滑肌肤下的水润秘密探索小雪的紧致护肤之道

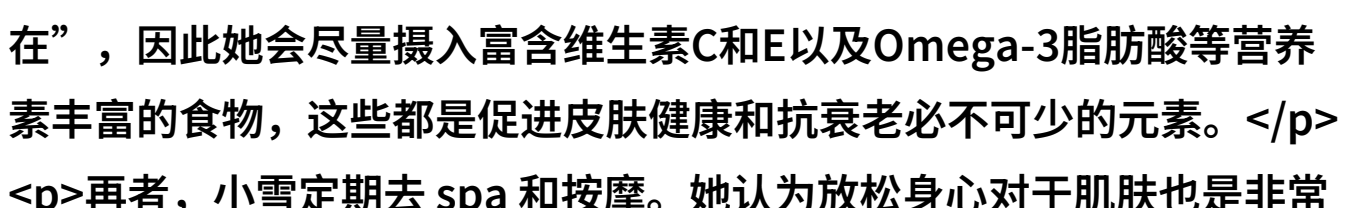
嫩滑肌肤下的水润秘密：探索小雪的紧致护肤之道

在这个充满竞争的时代，美丽已经不再仅仅是外表上的光鲜亮丽，而是深层次的健康与活力。小雪，她的一张13又嫩又紧又多水带图，成为了许多人追求完美肌肤的榜样。她那如同春天初绽花朵般纯净无瑕、细腻有弹性的皮肤，让人忍不住想要知道她的秘密。

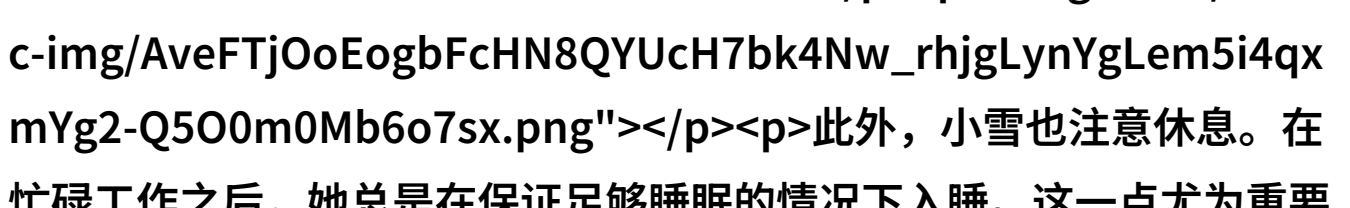
首先，小雪坚持日常护理。她每天早上和晚上都会进行全面洁面，然后使用适合自己skin type 的保湿乳和精华液进行滋养。这一套完整的护理程序，使得她的皮肤始终保持着必要的水分和营养。

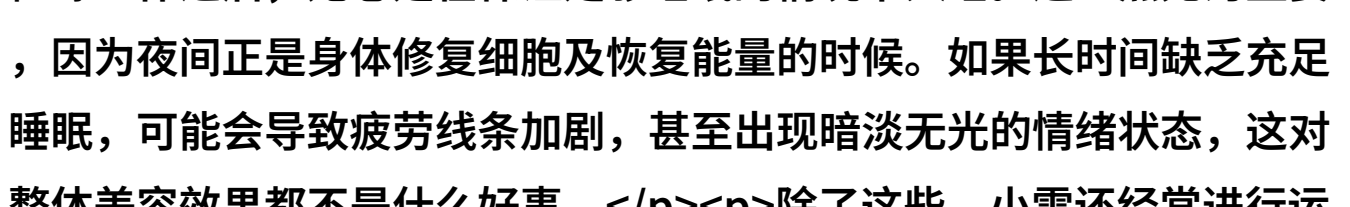
其次，她注重食物选择。小雪相信“内在决定外在”，因此她会尽量摄入富含维生素C和E以及Omega-3脂肪酸等营养素丰富的食物，这些都是促进皮肤健康和抗衰老必不可少的元素。

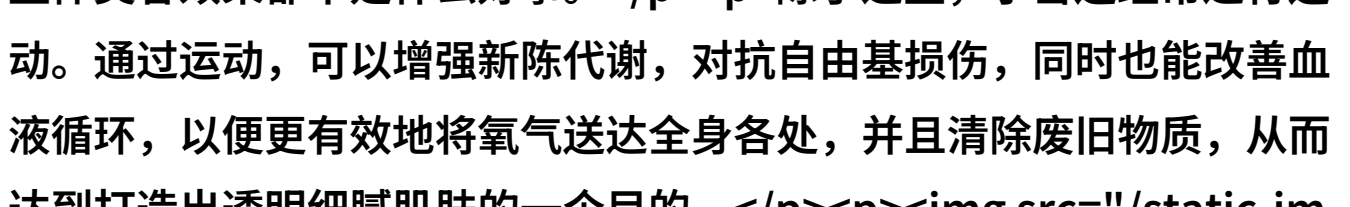
再者，小雪定期去 spa 和按摩。她认为放松身心对于肌肤也是非常重要的一部分，因为压力会导致体内激素失衡，从而影响到皮毛发育，造成痘痘、干燥等问题。而SPA可以帮助身体排出毒素，同时按摩能够促进血液循环，有助于营养更好地被吸收。

此外，小雪也注意休息。在忙碌工作之后，她总是在保证足够睡眠的情况下入睡。这一点尤为重要，因为夜间正是身体修复细胞及恢复能量的时候。如果长时间缺乏充足睡眠，可能会导致疲劳线条加剧，甚至出现暗淡无光的情绪状态，这对整体美容效果都不是什么好事。

除了这些，小雪还经常进行运动。通过运动，可以增强新陈代谢，对抗自由基损伤，同时也能改善血液循环，以便更有效地将氧气送达全身各处，并且清除废旧物质，从而达到打造出透明细腻肌肤的一个目的。







g/z7iP1_cSDdGxAsOOM38Yv37bk4Nw_rhJgLynYgLem5i4qxmYg2-Q5O0m0Mb6o7sx.png"></p><p>最后，不要忘记太阳屏障！尽管夏季或许让我们渴望晒太阳，但紫外线对我们的皮肤来说是一种巨大的威胁。小雪用高SPF值防晒霜来保护自己的肌肤，即使是在阴天或室内，也不能掉以轻心，因为UVA仍然存在并且能够穿透玻璃窗户，因此她建议大家每天都要涂抹防晒霜，并且重新涂抹，以确保所有区域得到完全保护。</p><p>综合起来，小雪那令人垂涎欲滴的小脸蛋背后，是一个严格遵守个人护理日程的人；是一个懂得如何从饮食中获得更多益处的人；是一个知道放松很关键的人；一个明白了休息对于保持活力至关重要的人；一个喜欢运动并意识到它如何塑造她的形态的人；最后，还有一个人时刻警觉于环境因素对自身影响，并采取行动来保护自己免受伤害。</p><p></p><p>下载本文pdf文件</p>