**Công vi□c cu□i năm d□n d□p dây stress, r□i nh□ng b□a ti□c t□t niên làm c□ th□ b□n không t□ đi□u ti□t ch□t đ□c, khi□n da m□t x□u đi. Đ□ tránh d□m vào "v□t xe đ□" c□a nh□ng T□t tr□□c, b□n c□n "gi□ mình" ngay t□ bây gi□. U□ng n□□c nhi□u h□n**

N□u b□n có thói quen u□ng 1,5 lít/ngày (là t□m □n) thì đ□n sát T□t c□n tăng li□u l□□ng thành 2-2,5lits/ngày (không c□n nhi□u h□n). C□ th□ đ□ n□□c chu□n nh□t-da m□t, da tay, chân đ□ b□ nhăn khô trong th□i ti□t hanh l□nh. □u tiên n□□c khoáng không ga và n□□c trà xanh, h□n ch□ n□□c đóng h□p và các lo□i có đ□□ng + h□□ng v□ vì s□ gây khó tiêu, t□ng calo th□a cho c□ th□.

**T□ ch□i n□□c u□ng có c□n**

Trong các b□a ti□c t□t niên, vì n□ đ□ng nghi□p và ng□□i thân, nhi□u ch□ em c□ nh□n l□i m□i c□n ly bia r□□u. N□u tr□□c đó b□n không dùng đ□ u□ng có c□n thì vi□c b□n u□ng c□p t□p trong th□i gian ng□n s□ r□t có h□i cho da, cho gan.

B□n cũng c□n chăm sóc, nâng niu đôi bàn tay, bàn chân ng□c ngà c□a mình vào nh□ng ngày tr□□c T□t.

**Gi□i phóng b□t calo**

M□i ngày c□n tiêu hao kho□ng 250 calo – 500 calo b□ng cách v□n đ□ng cho c□ b□p và 250 calo b□ng th□c đ□n h□p lý. B□n có th□ ch□n cách đi b□, t□p máy, t□p th□ d□c nh□p đi□u, song song v□i vi□c lo□i b□t kh□i th□c đ□n các món kem béo, bánh ga tô, bánh ph□ đ□□ng… V□i n□ l□c này, sau 1 tháng, đúng vào d□p T□t, b□n s□ có khuôn m□t nh□ nhõm, t□□i m□i đ□ đón T□t.

**Ăn u□ng h□p lý**

Nh□ng ng□□i thích ăn đ□ m□n th□□ng có c□ m□t l□ng, s□, v□t phù thũng t□o thành nh□ng đi□m ph□ng l□i lõm không đ□u. Chính vì v□y, nh□ng ng□□i nghi□n ăn món th□t và cá kho m□n c□n "phanh" l□i và đ□i sang các món lu□c, h□p, xào nh□t. Nên có ý th□c ăn nghèo mu□i đ□ có đ□□c khuôn m□t thanh thoát h□n vào tháng rong ch□i.

B□n cũng không nên ăn c□p t□c m□t l□□ng nhi□u hoa qu□ trong m□t l□n v□i ý đ□nh làm đ□p da c□p t□c, c□n chia thành 3 b□a cách nhau trong ngày.

**Không th□ nghi□m m□ ph□m l□**

N□u b□n đang quen d□□ng da b□ng lo□i kem nào đó mà b□n th□y □n đ□nh thì c□ ti□p t□c, không nên l□y da m□t mình đ□ dùng th□ lo□i kem m□i xu□t hi□n trên th□ tr□□ng ho□c b□n m□i đ□□c t□ng. Có th□ đúng vào m□y ngày T□t vui v□, da b□n l□i n□i lên hàng lo□t v□t m□n đ□ và m□n s□n do d□ □ng m□ ph□m.

**H□n ch□ ti□p xúc v□i ánh n□ng m□t tr□i**

Trong nh□ng ngày Xuân, b□n th□□ng ph□i di chuy□n nhi□u, ánh n□ng s□ gây nên m□t s□ tác h□i trên da, ch□ng h□n nh□: da mau b□ lão hóa, da b□ nám, tàn nhang… Do đó, khi đi ra n□ng, b□n c□n bôi kem ch□ng n□ng có ch□ s□ S.P.F t□ 25 tr□ lên, m□c áo dài tay, đeo găng tay, đ□i mũ r□ng vành, mang dù, đ□i mũ b□o hi□m có kính ch□ng UV, đeo kh□u trang dày.

**T□y t□ bào ch□t t□o ra làn da m□i**

C□ kho□ng 4 tu□n, l□p s□ng c□a bi□u bì da s□ đ□□c đ□i m□i m□t l□n. T□ bào ch□t t□ t□ bong ra và đ□□c thay b□ng t□ bào m□i. T□y t□ bào ch□t nghĩa là can thi□p vào đ□ thúc đ□y l□p t□ bào này đ□□c bong tróc hoàn toàn, không đ□ l□i nh□ng l□p s□ng thi□u đ□ □m ch□ bong đ□□c m□t n□a. M□i tu□n có th□ th□c hi□n t□y t□ bào ch□t m□t l□n.

**Chăm sóc đôi bàn tay, bàn chân**

Đ□ d□□ng cho da tay, da chân luôn m□m m□i, b□n nên th□□ng xuyên s□ d□ng s□a d□□ng □m toàn thân Vaseline dành cho da khô có ch□a vitamin E, protein t□ đ□u nành, nh□ng d□□ng ch□t r□t t□t cho da. B□n nên thoa ngay sau m□i l□n ti□p xúc v□i n□□c đ□ b□o đ□m luôn có đ□ đ□ □m cho khu v□c d□ m□t đ□ □m này.

**D□□ng da toàn thân b□ng s□a d□□ng da**

Đ□ da luôn m□n màng và láng m□□t, vi□c đ□u tiên b□n c□n làm là b□ sung thêm đ□ □m cho da b□ng s□a d□□ng □m toàn thân. Trong nh□ng ngày se l□nh mùa đông, s□a d□□ng □m toàn thân dành cho da khô Vaseline s□ là m□t s□ l□a ch□n lý t□□ng b□i s□ gi□ □m lâu dài lênddeesn 24h. S□a d□□ng □m s□ d□ dàng th□m th□u vào da và cung c□p đ□ □m cao cho l□p s□ng.

**Chăm sóc vùng môi**

Đ□ đôi môi luôn căng m□ng, có v□ đ□p t□ nhiên, b□n hãy dùng son d□□ng môi Vaseline hàng ngày. B□n ph□i chú ý khi th□y môi khô là thoa ngay m□t l□p m□ng đ□ b□o v□ môi, không h□n ch□ s□ l□n s□ d□ng trong ngày. B□n cũng có th□ dùng son d□□ng đ□ lót tr□□c khi thoa son trang đi□m.

**(Theo S□c s□ng m□i)**