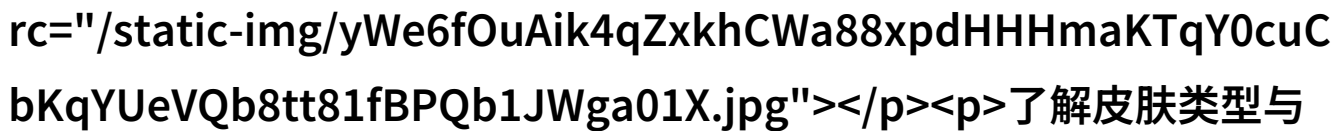
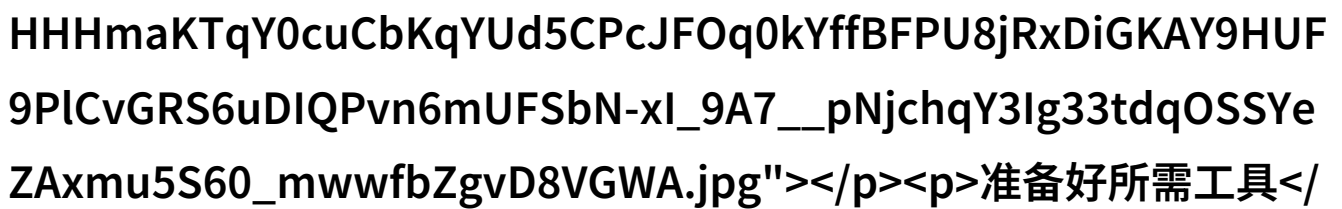


一边享受下奶spa一边美白肌肤的双重放

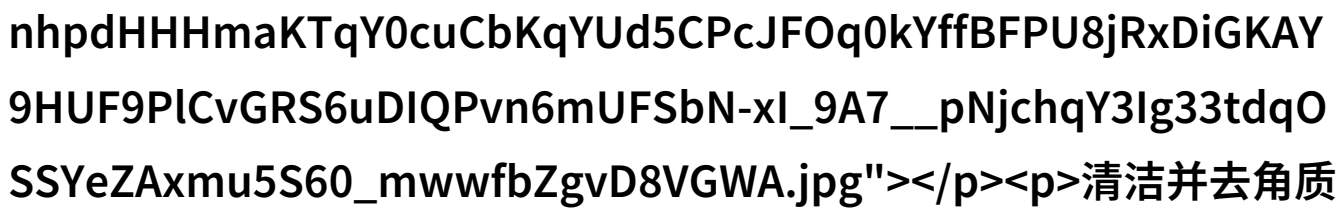
在日常生活中，人们往往为了追求完美的外观而不懈努力。其中，皮肤护理和身体健康同样重要。以下六个点将为您揭示如何通过一边享受下奶SPA，一边美白肌肤，从而实现双重放松时光。

了解皮肤类型与需求

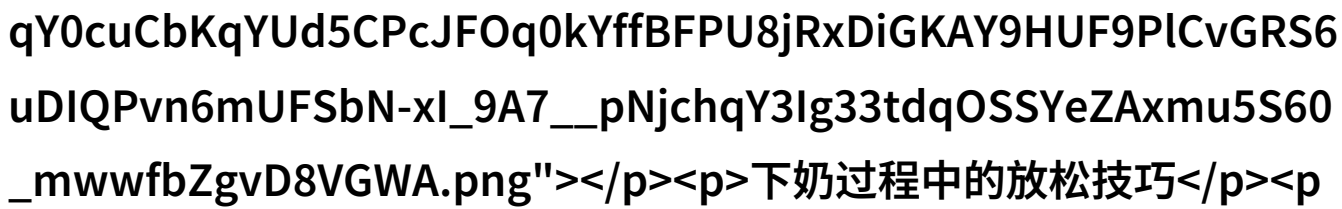
首先要了解自己的皮肤类型及需要适合的护理方法。一张图片展示了不同皮肤类型对应的面膜选择，这对于选择正确的产品至关重要。

准备好所需工具

准备好SPA环境和面膜产品是进行自我美容的一个关键步骤。这包括一个舒适的地方、一些温暖油脂以及几种不同的面膜，以满足不同的需求。

清洁并去角质

在开始下奶过程之前，清洁并去除死皮细胞是一个必不可少的一步。这有助于提高面膜吸收效果，并让整体体验更加愉悦。

下奶过程中的放松技巧

下奶本身就是一种很好的放松方式，可以帮助减轻肩颈紧张和疲劳。在此基础上加入一些呼吸练习或音乐，更能提升整个体验的心境感受。



9PlCvGRS6uDIQPvn6mUFSbN-xl_9A7__pNjchqY3lg33tdqOSSYe
ZAxmu5S60_mwwfbZgvD8VGWA.png"></p><p>面膜应用与保养</p><p>使用高质量且针对自己特定需求的面膜进行涂抹，然后等待它发挥作用。一段时间后，用温水轻拍干燥即可。这样做不仅能够促进血液循环，还能深层次地滋养肌肤。</p><p>综合性护理方案</p><p>最后，将SPA与日常护理相结合，比如每天早晚都有一定的按摩动作来增强血液循环，同时保持良好的饮食习惯以确保营养全面摄入。此外，定期进行专业人士指导下的全身按摩也是非常有益的事情。</p><p>下载本文pdf文件</p>>