

Thức khuya

Nếu bạn thường xuyên thức khuya thì sẽ khiến làn da yếu đi và nhanh bị lão hóa hơn, rối loạn việc trao đổi chất. Nên có giấc ngủ sâu và lý tưởng nhất là từ 11 giờ đêm đến khoảng 2 giờ sáng hôm sau để da được tái tạo lại và giảm bớt sự xuất hiện của những nếp nhăn xấu xí.



Ngủ nằm sấp hoặc nghiêng

Tư thế khi ngủ tác động đến sự hình thành của các nếp nhăn trên da. Khi bạn ngủ nằm sấp hoặc nghiêng và để mặt áp sát gối sẽ để lại các nếp gấp trên khuôn mặt, từ đó làm da mặt bạn xuất hiện các nếp nhăn. Do đó, hãy tập thói quen ngủ nằm ngửa và chọn vỏ gối có chất liệu lụa mềm mại.



Không chống nắng cho da

Tia UV chính là kẻ thù của làn da, nếu không bảo vệ da mặt thì sẽ làm thúc đẩy quá trình lão hóa da. Hơn nữa, thói quen này còn kéo theo các tác hại khác trên da mặt bạn như nám da, tàn nhang, nếp nhăn... Bạn cần bôi kem chống nắng và đeo khẩu trang che kín mặt để hạn chế tối đa tia UV chiếu thẳng lên khuôn mặt.

Stress

Lượng đường trong máu cao làm tổn thương các sợi collagen và elastin trong da. Đây là những cấu trúc hỗ trợ quan trọng giúp da căng mịn. Các chuyên gia khuyên bạn hãy thử tìm cách giảm căng thẳng, cho dù đó là đi dạo sau bữa ăn tối, đi chơi với bạn bè hay gặp chuyên gia trị liệu.

Ăn nhiều đường

Khi tiêu thụ đường, trong cơ thể diễn ra quá trình gọi là glycation, nó liên quan đến việc liên kết với các protein khác nhau trong cơ thể chúng ta, protein này bao gồm collagen và elastin. Bằng cách gắn kết với các khối xây dựng trên da, đường làm suy yếu collagen và elastin và sẽ dẫn đến sự xuất hiện của đường nhăn và nếp nhăn. Lời khuyên dành cho bạn là hãy thử cắt bỏ

đường trong 2 tuần. Chắc chắn bạn sẽ thấy mình có nhiều năng lượng hơn, cân nặng cũng có thể giảm và da căng hơn.



Chỉ tập thể dục khi nào cần giảm cân

Tạo thói quen hoạt động thể chất thường xuyên và nhất quán, ít nhất 30 phút mỗi ngày, giúp giảm huyết áp, cải thiện trí nhớ, tăng cường sự tập trung, giảm căng thẳng, tăng khối lượng cơ, đào thải chất độc khỏi cơ thể.

XEM THÊM: <https://cauthu.top/>

Bài viết [Chỉ vì thói quen vô cùng đơn giản nhưng có thể khiến da bạn nhăn nheo, sập sệ](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [CAUTHU.TOP](https://cauthu.top/).

via CAUTHU.TOP

<https://cauthu.top/chi-vi-thoi-quen-vo-cung-don-gian-nhung-co-the-khien-da-ban-nhan-nheo-sap-se/>