

Để tự tin diện những bộ bikini nóng bỏng hay những chiếc váy hở lưng quyến rũ thì hãy bỏ túi ngay những **cách làm trắng da lưng** cực đơn giản và nhanh chóng dưới đây.



Đối với các bạn gái, việc chăm sóc da mặt hàng ngày đã trở thành một thói quen không thể thiếu. Da mặt được chăm sóc và nâng niu bao nhiêu thì vùng da lưng lại bị lãng quên và bỏ mặc bấy nhiêu. Nhưng bạn có biết một vùng lưng trắng mịn tự nhiên, đều màu da tay và da chân sẽ khiến tổng thể của bạn trở nên quyến rũ hơn không? Vì vậy, để có được làn da lưng trắng mịn, quyến rũ hơn, bên cạnh việc tẩy tế bào chết và làm sạch da thường xuyên, bạn nên

áp dụng một số cách làm trắng da vùng lưng nhé.

Cách làm trắng da vùng lưng đơn giản

Cách làm trắng da lưng thật sự rất cần thiết với chị em phụ nữ vì da lưng khá kín đáo, có nhiều tuyến bã nhờn hoạt động mạnh, lại khó chăm sóc nên vùng da này rất dễ bị bỏ bê. Hãy vệ sinh lưng để sở hữu làn da trắng mịn



Làm sạch vùng da lưng trước khi đắp các loại mặt nạ làm trắng giúp các dưỡng chất được hấp thụ tối đa và phát huy hết công dụng. Bạn có thể vệ sinh lưng thường xuyên bằng dụng cụ tắm, kỳ cọ vùng da lưng.

Bên cạnh đó, hãy kết hợp tẩy tế bào chết khoảng 1 lần / tuần bằng muối biển hoặc các loại trái cây tự nhiên như vỏ cam, chà văng sữa tươi hoặc hạnh nhân giã nát trộn với sữa tươi,... đắp lên da khoảng 5 phút, dùng tay massage nhẹ nhàng lên. và xuống hoặc xoay theo hình tròn rồi rửa sạch bằng nước

Dưỡng trắng da vùng lưng với mật ong và đậu đỏ

Mật ong chứa nhiều dưỡng chất tốt cho da, giúp da mịn màng, tươi sáng. Bên cạnh đó, đậu đỏ thúc đẩy quá trình lưu thông máu, cung cấp các vitamin cần thiết cho làn da khỏe mạnh hơn.

Chuẩn bị

- 2 thìa mật ong
- 2 thìa bột đậu đỏ
- 1 thìa cà phê nước cốt chanh

Cách làm

- Trộn tất cả các thành phần với nhau cho đến khi mịn
- Sau khi vệ sinh vùng lưng sạch sẽ và tiến hành thoa đều một lớp hỗn hợp lên.
- Để khoảng 20 – 30 phút rồi tắm lại bằng nước sạch

Làm trắng da lưng bằng sữa chua và nghệ



Với khả năng chống oxy hóa, trị mụn và vết thâm từ tinh bột nghệ kết hợp với khả năng dưỡng ẩm, làm trắng và mịn da từ sữa chua. Đây sẽ là công thức giúp cải thiện vùng lưng của bạn trở nên trắng sáng hiệu quả.

Chuẩn bị

- ½ hộp sữa chua không đường
- 3 thìa bột nghệ

Cách làm

- Trộn tất cả các thành phần với nhau cho đến khi mịn
- Sau khi tắm, thoa đều hỗn hợp lên lưng.
- Sau khoảng 20 phút mát xa, hãy tắm lại bằng nước lạnh

Cách làm trắng vùng da lưng với nước chanh



Để làm sạch và làm trắng lưng của bạn, hãy sử dụng nước cốt chanh. Nước cốt chanh đóng vai trò như một loại nước tự nhiên giúp tẩy tế bào chết trên da, làm mới các tế bào da lâu ngày bị bít tắc bởi lỗ chân lông chết.

Hơn nữa, nước chanh có nhiều vitamin C và nó cũng giúp kháng viêm tuyệt vời. Do đó, nó khắc phục các nhược điểm cho da.

Chuẩn bị

- Một chiếc khăn sạch
- Nước chanh

Cách làm

- Đặt một chiếc khăn ướt lên mặt trong vài phút để mở các lỗ chân lông để nước chanh có thể thực sự thấm vào da.
- Dùng bông thấm nước cốt chanh thoa đều khắp mặt. Để chúng lưu lại trên da trong 15-20 phút. Sau đó rửa sạch bằng nước ấm.
- Nước chanh là một loại nước có tính axit, có thể làm cho da của bạn hơi tê và đỏ.
- Nếu bạn cảm thấy bỏng rát trên da, hãy thêm nước vào hỗn hợp để giảm độ chua.

Mật ong, bột yến mạch



Bột yến mạch chứa nhiều protein cũng như lượng chất xơ dồi dào. Chính vì vậy nó có tác dụng đào thải độc tố ra khỏi cơ thể, từ đó cải thiện sắc da, ngăn ngừa những nốt mụn đáng ghét có cơ hội xuất hiện trên da. Một trong những biện pháp làm trắng da lưng là kết hợp mật ong với bột yến mạch và thực hiện cách tắm trắng lưng bằng mật nà này khoảng 3 lần / tuần.

Mật ong, nước cam và bột đậu đỏ

Hỗn hợp này vừa giúp tẩy tế bào chết vùng da lưng, vừa chống oxy hóa giúp da khỏe mạnh, đàn hồi, sạch vết thâm hay cải thiện màu sắc. sắc tố ở những vùng da sẫm màu.

Làm trắng da nhờ cam và mật ong

Cam là loại trái cây dễ kiếm và rất tốt cho da kể cả khi ăn hoặc dùng để đắp mặt nạ. Kết hợp với mật ong sẽ tạo thành hỗn hợp làm trắng da vùng lưng hiệu quả.

Chuẩn bị

- Gọt vỏ cam rồi cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn sau đó trộn với mật ong nguyên chất để tạo thành hỗn hợp đặc sệt.

Cách làm

- Trước khi thoa hỗn hợp lên da, hãy tắm sạch bằng nước ấm hoặc quần khăn ẩm sau lưng để lỗ chân lông mở ra, giúp dưỡng chất thẩm thấu dễ dàng hơn.
- Thoa đều hỗn hợp lên khắp lưng trong khoảng 20 phút rồi rửa sạch lại bằng nước mát.

Áp dụng phương pháp này 2-3 lần / tuần, bạn sẽ nhanh chóng sở hữu vùng lưng trắng mịn và mềm mại.

Làm trắng da với mật ong, trà xanh và trứng



Khi kết hợp 3 nguyên liệu với nhau sẽ giúp dưỡng trắng da vùng lưng đều màu, mịn màng và các nốt mụn không còn là nỗi lo như trước nữa.

Chuẩn bị

- 1-2 lòng trắng trứng
- 2-3 thìa mật ong nguyên chất

Cách làm

- Trộn lòng trắng trứng và mật ong nguyên chất
- Sau khi đánh bông lòng trắng trứng gà và mật ong, bạn cho thêm 1 cốc hỗn hợp trà xanh vào.
- Trộn đều hỗn hợp trên rồi dùng hỗn hợp trên thoa đều lên vùng da lưng sau khi tắm.
- Sau khoảng 20 – 30 phút, bạn tắm lại bằng nước ấm để loại bỏ mùi tanh của trứng.

Làm trắng da lưng bằng kem dưỡng trắng

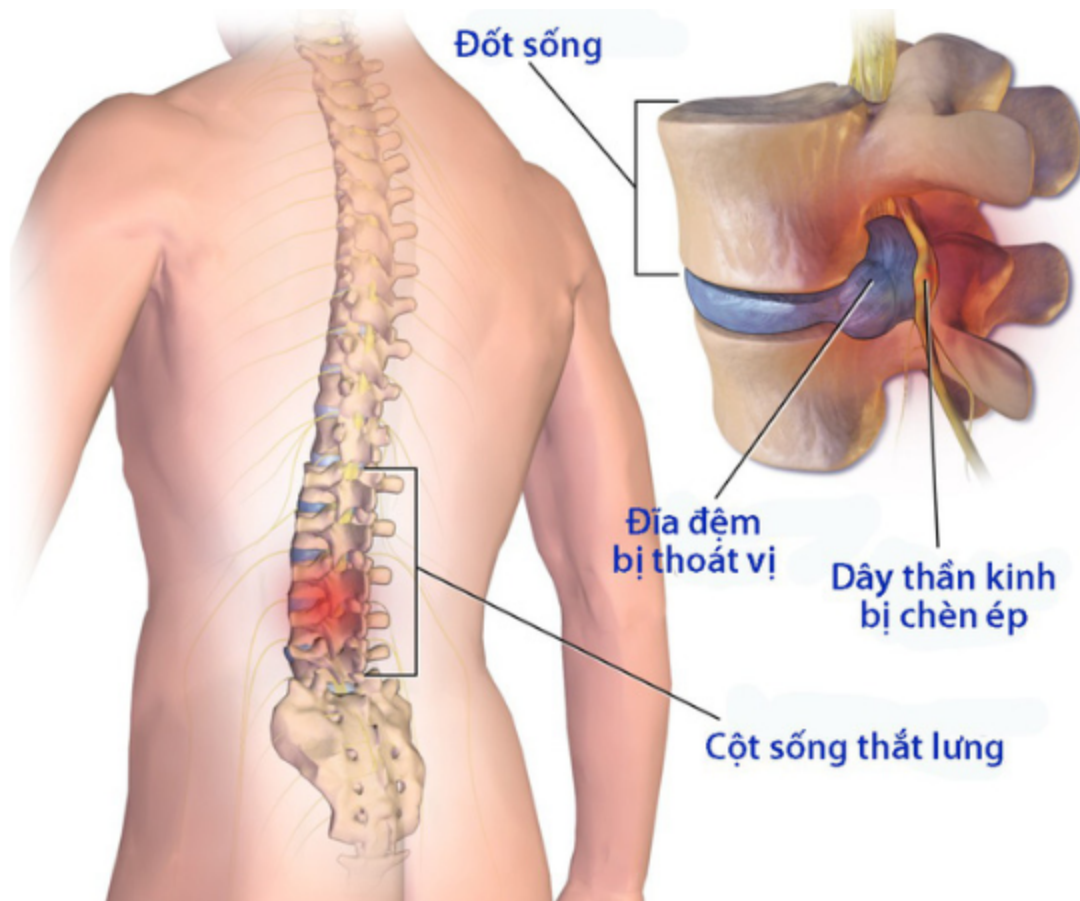


Phụ nữ thường chỉ tập trung vào việc làm trắng da mặt, cổ, tay hoặc chân mà quên mất các bộ phận cơ thể khác, bao gồm cả lưng. Sử dụng kem dưỡng trắng da toàn thân có thể giúp bạn cải thiện làn da của mình, không chỉ đối với những vùng da dễ nhìn thấy mà còn cả lưng, mông hay bẹn – những vùng tưởng chừng như được che giấu cẩn thận và không cần chăm sóc. .

Tập thể dục cho lưng cũng làm trắng hiệu quả

Bạn sẽ ngạc nhiên rằng tập thể dục sẽ giúp da lưng của bạn đẹp và gợi cảm hơn. Lưng cong quyến rũ là yếu tố quan trọng tạo nên dáng người đẹp. Để duy trì đường cong của lưng, hãy dành ra khoảng 10 phút để tập thể dục mỗi ngày. Bạn có thể tham khảo các bài tập lưng sau đây

Thư giãn đốt sống lưng và giảm căng thẳng ở lưng



- Bạn ngồi trên giường, giữ thẳng lưng và dang rộng hai chân, đặt hai tay vào giữa hai chân.
- Cúi về phía trước. Đầu được đặt trong bàn tay giữa hai bàn chân
Tăng cường sức mạnh cơ lưng
- Bạn nằm sấp, chống 2 tay xuống sàn và tập trung lực vào lòng bàn tay và các ngón tay.
- Duỗi thẳng tay và nâng cơ thể lên, uốn cong cột sống.
- Nhìn xuống chân của bạn bằng cách nhìn qua vai phải và trái của bạn
- Lặp lại động tác mỗi bên 5 lần
- Hạ thấp cơ thể và thư giãn

Những lưu ý khi chăm sóc da lưng **Tần suất tẩy tế bào chết**



- Nếu bạn có làn da lưng nhạy cảm hoặc mỏng, bạn chỉ nên tẩy tế bào chết một lần một tuần, đặc biệt là tẩy tế bào chết với gốc axit trái cây, tránh hóa chất mạnh. chất tẩy rửa mạnh và dạng hạt.
- Nếu da dầu, bạn có thể thực hiện phương pháp này 2 lần / tuần với các sản phẩm tẩy da chết dạng hạt.
- Không tẩy tế bào chết khi vùng da lưng bị cháy nắng, trầy xước hoặc có vết thương hở.
- Bạn có thể dùng khăn sạch thay cho bàn chải hoặc xơ mướp để tẩy tế bào chết, nhưng

không nên dùng vải quá sần, cũ và sờn. Những bí quyết chăm sóc da lưng thật đơn giản, hãy cùng SSLD thực hành để giúp lưng luôn khỏe đẹp nhé!

Hạn chế gãi lưng



Khi làn da trở nên sần sùi và không còn mịn màng như trước, nhiều bạn gái có thói quen dùng tay gãi lên vùng da sần sùi. Tuy nhiên, hành động này có thể gây viêm da, ngoài ra bạn cũng vô tình mang vi khuẩn đến vùng da lưng của mình.

Chống mất nước cho da lưng

Da thiếu nước là nguyên nhân khiến da thô ráp, kém mịn màng. Vì vậy ngoài các biện pháp chăm sóc da thông thường, hãy uống đủ nước mỗi ngày để da luôn đủ nước.

Kem chống nắng



Tia cực tím là kẻ thù có hại của làn da. Vì vậy, hãy bảo vệ da cẩn thận khi ra ngoài trời nắng. Bằng cách thoa kem chống nắng, hoặc thoa kem chống nắng cho vùng da lưng, làn da của bạn sẽ được bảo vệ an toàn.

Tổng kết

Chỉ với những *cách làm trắng da lưng* đơn giản nêu trên, vùng da lưng của bạn chắc chắn sẽ không còn xấu xí, sần sùi, thâm đen và ghi thêm điểm cộng cho vẻ quyến rũ của mình. Còn chần chờ gì mà không thực hiện ngay thôi!

Xem thêm các thông tin mới tại: <https://trangda.vip/>

Bài viết [Cách làm trắng da lưng hiệu quả cực nhanh | Công thức tự nhiên, đơn giản](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [TRANGDA.VIP](https://trangda.vip/).

Nguồn: Cách làm trắng da – TRANGDA.VIP

<https://trangda.vip/cach-lam-trang-da-lung/>

<https://trangda.vip>

Xem thêm tại: <https://drive.google.com/drive/folders/1Z8Bo0COi5-3No-1gDNAZLZYy0IH0rS5p>