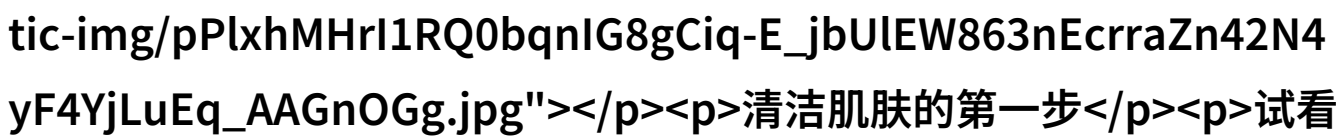
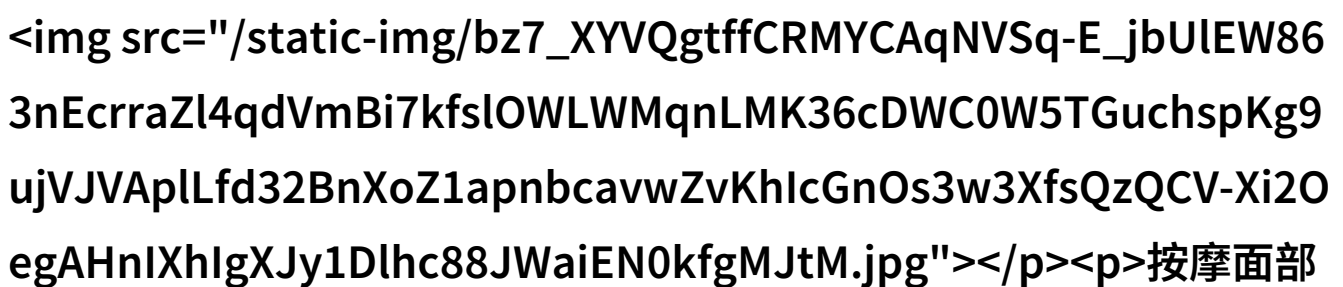


30秒速效美容大师瞬间变美小技巧分享

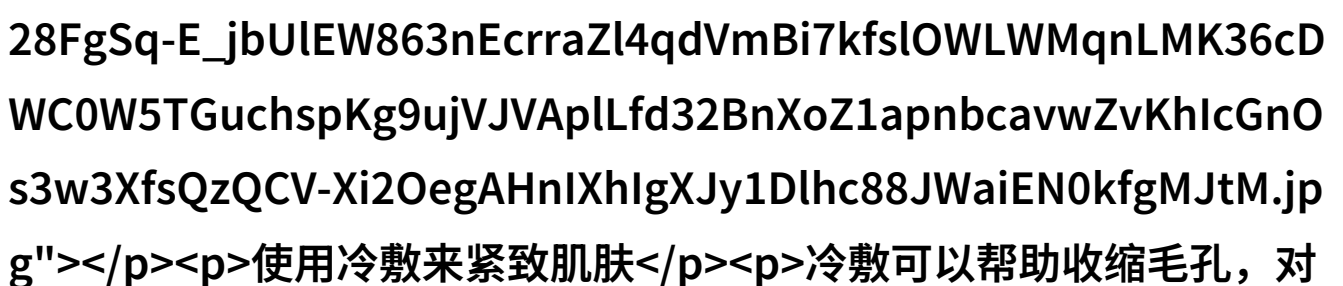
30秒速效美容大师：瞬间变美小技巧分享

清洁肌肤的第一步

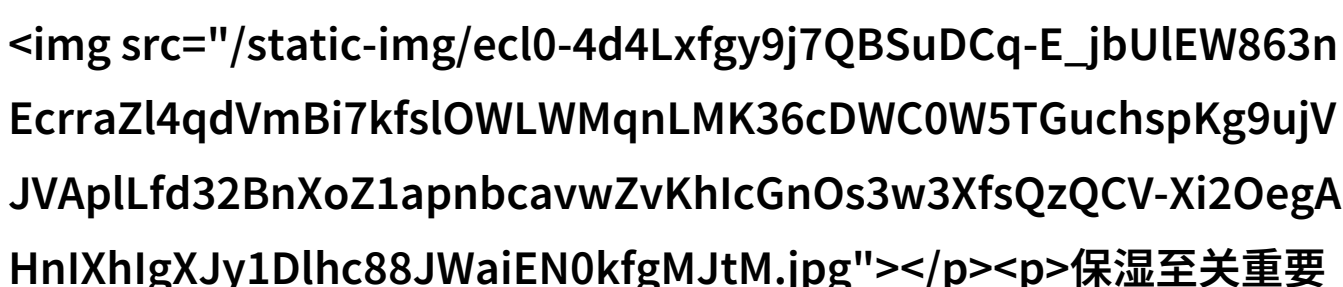
试看30秒做受小视频，清洁肌肤是美容之本。正确的清洁方法能够有效去除皮肤表面的污垢和油脂，让后续护理产品更易于被吸收。此外，使用温和的清洁产品适合各种肌肤类型，即使敏感肌也能安全使用。

按摩面部
激活血液循环

在日常生活中，我们往往忽视了对面部进行按摩。通过试看30秒的小视频，可以学习到一些简单的按摩技巧，如用指腹轻轻按压眼周、鼻子等区域，这不仅能促进血液循环，还能帮助减少疲劳感和紧张感。

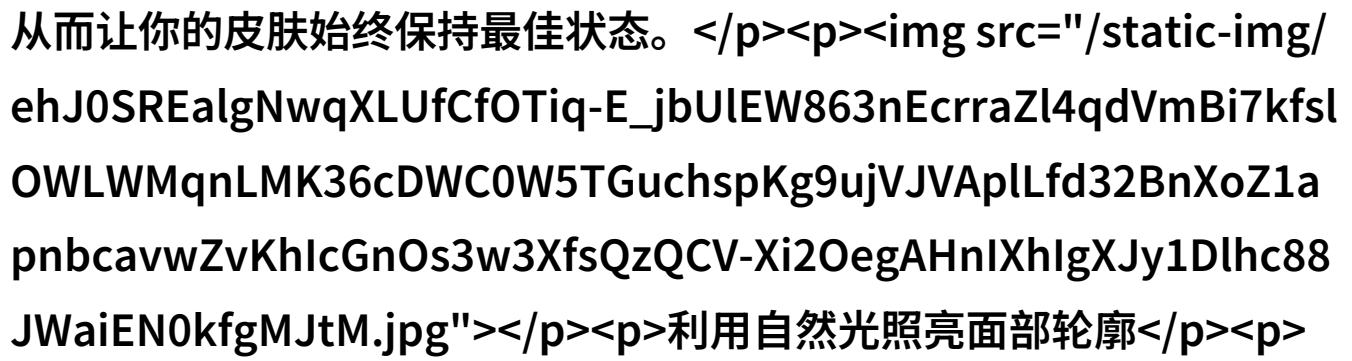
使用冷敷来紧致肌肤

冷敷可以帮助收缩毛孔，对于有痘痘或多余油脂的问题皮肤尤其有益。只需将冰块包裹在布料里放置几分钟，然后轻轻地涂抹在脸上即可。在试看30秒的小视频中，你可以了解更多关于如何冷敷技术，以及什么时候应用最为合适。

保湿至关重要

美丽不仅仅是外表上的光泽，更重要的是内在水润。如果你只是偶尔记得保湿，那么你的皮肤可能会因为缺水而变得干燥和松弛。而

通过试看30秒的小视频，你可以学习到每天保持正确保湿程序的秘诀，从而让你的皮肤始终保持最佳状态。



利用自然光照亮面部轮廓

早晨出门前，在镜子前花费几分钟时间，让自然光线照射在你的脸上。这不仅能够帮助提亮眼睛，还能让整个面部轮廓更加明显。尝试不同的角度调整灯光位置，以找到最为突出自己的侧脸特征。

定期自我检查与调整护理方案

通过定期自我检查，你可以了解自己的皮肤状况，并根据需要调整护理计划。在观看试看30秒的小视频时，可以学到如何识别自己肤质类型以及相应的护理方法，从而更有效地改善自己的外观效果。

[下载本文pdf文件](/pdf/485439-30秒速效美容大师瞬间变美小技巧分享.pdf)