



# ชีวิต **ดีดี** แค่เปลี่ยน วิธี **ตกสนใจ!**



พลิกชีวิตให้ดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน  
เพียงเปลี่ยนวิธีการตกสนใจ!

Latte **or** Cappuccino?

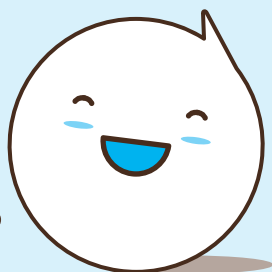
Hilly Janes

ชีวิตดีดี

แค่เปลี่ยน

วิธีทำก็สนใจ!

Latte or Cappuccino?



## ชีวิตดี๊ดี แคมป์เปลี่ยนวิธีทัศนใจ !

แปลและเรียบเรียงจาก : *Latte or Cappuccino?*

ผู้เขียน : Hilly Janes

ผู้แปล : จิตรลดา สิงห์คำ

ราคา 150 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 : ตุลาคม 2558

สงวนลิขสิทธิ์โดย : บริษัท เอ็กสเปอร์เน็ต จำกัด

**LATTE OR CAPPUCCINO?**

**BY HILLY JANES**

Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2012

Thai edition copyright © 2015 by Expernet Co., Ltd.

All rights reserved.

จัดพิมพ์และ

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท เอ็กสเปอร์เน็ต จำกัด** (สำนักพิมพ์บิสคิด)

ผลิตหนังสือดีมีคุณค่า ลิขสิทธิ์ถูกต้องจากต่างประเทศ  
2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ชั้น 4 ถนนเพชรบุรีตัดใหม่  
แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

แฟกซ์ : 0-2718-1831, 0-2318-4809

<http://www.expernetbooks.com>

e-mail: [public@expernetbooks.com](mailto:public@expernetbooks.com)

พิมพ์ที่ : บริษัท แอคทีฟ พรินท์ จำกัด

โทร. 0-2530-4114 (8 คู่สาย)

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ  
เจนส์, ฮิลลี.

ชีวิตดี๊ดี แคมป์เปลี่ยนวิธีทัศนใจ !--กรุงเทพฯ : บิสคิด, 2558.

152 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. I. จิตรลดา สิงห์คำ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158

ISBN 978-974-414-373-0

หากมีข้อผิดพลาดเนื่องจากการพิมพ์ สามารถนำมาเปลี่ยนได้ที่สำนักพิมพ์เอ็กสเปอร์เน็ต  
ในกรณีที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย  
หรือเป็นของขวัญพิเศษ กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

# คำนำสำนักพิมพ์

ในทุกๆ วัน เราต้องเผชิญกับทางเลือกในการตัดสินใจ น้อยๆ ที่จะส่งผลกระทบต่อชีวิตของเรา มันอาจจะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในแต่ละวันที่เราต้องตัดสินใจ แต่รู้หรือไม่ ? สิ่งต่างๆ เหล่านี้เอง ที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ให้กับชีวิต

**“ชีวิตดีดี แค่เปลี่ยนวิธีตัดสินใจ !”** เล่มนี้ Hilly Janes ภูฐานไลฟ์สไตล์ชื่อดัง ได้รวบรวมกว่าร้อยทางเลือกในการตัดสินใจประจำวันตั้งแต่ **สิ่งที่คุณควรจะทำกับประธานในตอนเช้า ไปจนถึง วิธีที่จะจัดการกับงานโอเวอร์โหลด** รวมทั้งคำแนะนำว่า **ทางเลือกไหนที่จะให้ประโยชน์และมีคุณค่ากับชีวิตคุณมากที่สุด** โดยใช้ข้อเท็จจริงและข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณมั่นใจได้ว่าสิ่งที่คุณเลือกนั้นดีกับชีวิตคุณที่สุดแล้ว

กองบรรณาธิการ

# สารบัญ

คำนำ 3

บทนำ 12



{ เข้าวันใหม่ 15 }

ตื่นเช้าด้วยความสดชื่น 16

- อาบน้ำฝักบัว **หรือ** แช่ตัวในอ่าง? 16
- ขจัดขนชั่วคราว **หรือ** ถาวร? 18
- ชั่งน้ำหนัก **หรือ** วัดรอบเอว? 19
- บ้วนปาก **หรือ** ไหมขัดฟัน? 21
- แปรงสีฟันธรรมดา **หรือ** แปรงสีฟันไฟฟ้า? 22
- ยาสีฟันสูตรธรรมดา **หรือ** สูตรฟันขาว? 23
- ผลิตภัณฑ์ไต้วงแขนแบบสเปรย์  
โรลออน **หรือ** แบบแท่ง? 24
- ครีมที่มี **หรือ** ไม่มี SPF (กันแดด)? 26
- บำรุงผิวช่วงเช้า **หรือ** ช่วงค่ำ? 27

แต่งตัว 28

- เลกกิ้ง **หรือ** ถุงน่อง? 28
- รองเท้าส้นสูง **หรือ** ส้นเตี้ย? 29

ออกกำลังกาย 31

- ออกกำลังกายช่วงเช้า **หรือ** ช่วงเย็นดี? 31

## { ช่วงเวลาอาหารเช้า 33 }

### ต้มอะไรดี 34

- เครื่องดื่มมี **หรือ** ไม่มีกาเฟอีน ? 34
- น้ำผลไม้คั้นสด **หรือ** น้ำผลไม้เข้มข้น ? 36

### กินอะไรดี 38

- ซีเรียล **หรือ** ไข่ ? 38
- ธัญพืชรวม **หรือ** ธัญพืชไม่ขัดสี ? 39
- โยเกิร์ตโปรไบโอติกส์ **หรือ** โยเกิร์ตธรรมดา ? 41
- ขนมปังปิ้งทานูเทลลา **หรือ** ครัวซองต์ช็อกโกแลต ? 42

### อาหารเสริม 43

- น้ำมันปลา **หรือ** วิตามินรวม ? 43
- สังกะสี **หรือ** สมุนไพรอินทรีย์ช่วยแก้หวัดดีกว่ากัน ? 46

## { วันทำงาน 47 }

### เดินทางไปทำงาน 48

- เดิน **หรือ** ปั่นจักรยาน ? 48
- ปั่นจักรยานโดยสวม **หรือ** ไม่สวมหมวกกันน็อก ? 50

### ในที่ทำงาน 50

- อีเมล **หรือ** พูดคุยต่อหน้า ? 52

### การบริหารเวลา 53

- ทำให้สมบูรณ์แบบ **หรือ** ทำให้ดีพอ ? 54
- ทำรายการยาว ๆ **หรือ** แยกรายการ ? 55
- จัดจ่อ **หรือ** ผืนเพื่อง ? 56
- แบ่งงาน **หรือ** ทำเอง ? 57
- ต่างคนต่างทำงานของตัวเอง **หรือ** ประชุมกับเพื่อนร่วมงาน ? 58
- ตอบรับ **หรือ** ปฏิเสธ ? 60

### เข้ากับเพื่อนร่วมงานให้ได้ 61

- โทษคนอื่น **หรือ** ปลอ่ยผ่าน ? 61
- ขอโทษ **หรือ** นิ่งเฉย ? 62
- ยอมรับ **หรือ** พยายามเปลี่ยนการตัดสินใจ ? 63
- นินทา **หรือ** นิ่งเฉย ? 64

## { เติมพลังให้สดชื่น 65 }

### กินและดื่มอะไรดี 66

- ลาเต้ **หรือ** คาปูชิโน ? 66
- สโคน **หรือ** มัฟฟิน ? 68
- น้ำผลไม้สด **หรือ** น้ำผลไม้ปั่น ? 69
- น้ำผลไม้ปั่น **หรือ** ผลไม้ ? 70
- ส้ม **หรือ** กีวี ? 70

- ถั่วลิสง **หรือ** ถั่วกับลูกเกด ? 71
- น้ำอัดลมแบบน้ำตาลต่ำ 1 กระป๋อง **หรือ** ช็อกโกแลตแท่ง ? 74



### { มื้อกลางวัน

75 }

#### ทานอะไรดี 76

- ทานอาหารกลางวันมื้อใหญ่ **หรือ** อาหารค่ำมื้อใหญ่ดี ? 76
- มายองเนส **หรือ** เนย ? 77
- ซุป **หรือ** สลัด ? 77
- ซูชิ **หรือ** ซาซิมิ (ปลาดิบ) ? 78

#### ดื่มอะไรดี 80

- น้ำอัดลม **หรือ** ไม่อัดลม ? 80

#### ออกจากที่ทำงาน 81

- ออกกำลังกายในร่ม **หรือ** ข้างนอก ? 81
- ออกไปเจอเพื่อน **หรือ** ทานข้าวคนเดียว ? 82
- ว่ายน้ำ **หรือ** วิ่ง ? 83
- ทาครีมกันแดด **หรือ** ปล่อยผิวเปลือย ? 85





## { กิจกรรมนอกบ้านในช่วงเย็น 87 }

### ทำอะไรดี 88

- ทำกิจกรรมเดิม **หรือ** หาอะไรใหม่ ๆ ทำ ? 88
- เพื่อนเก่า **หรือ** เพื่อนใหม่ ? 89

### กินและดื่มอะไรดี 89

- แซนด์วิช **หรือ** โยเกิร์ตรองท้อง ? 90
- ป๊อปคอร์นรสหวาน **หรือ** รสเค็ม ? 91
- ถั่ว **หรือ** มันฝรั่งทอดกรอบ ? 92
- ไวน์ **หรือ** จิน โทนิค ? 93
- พาสต้า **หรือ** พิซซ่า ? 94
- เคเอฟซี **หรือ** แมคโดนัลด์ ? 95
- ไวน์แดง **หรือ** ไวน์ขาว ? 96

## { ขลุกอยู่บ้านในช่วงเย็น 97 }

### ซื้ออาหารเข้าบ้าน 98

- ออร์แกนิก **หรือ** ไม่ออร์แกนิก ? 98
- ไขมันต่ำ **หรือ** ไลท์ ? 99
- อาหารแช่แข็ง **หรือ** แช่เย็น ? 101

## ช่วงอาหารค่ำ 102

- ทานข้าวเย็นเร็ว **หรือ** ดึก ? 102
- ทานข้าวด้วยกัน **หรือ** แยกกันทาน ? 103
- อาหารดิบ **หรือ** ปิ้งสุก ? 105
- บรอกโคลี **หรือ** ผักโขม ? 106
- มะเขือเทศ **หรือ** ยาสดไขมัน ? 108
- น้ำมันเมล็ดทานตะวัน **หรือ** น้ำมันมะกอก ? 109
- ปิ้งอาหารด้วยไอน์ **หรือ** น้ำซूप ? 110
- ตวง **หรือ** กะเอา ? 111
- ชีสเค้ก **หรือ** ชีสกับบิสกิต ? 112
- ส้ม **หรือ** กล้วย ? 113

## งานบ้านงานเรือน 115

- ทำงานบ้านเอง **หรือ** จ้างแม่บ้าน ? 115
- ซักผ้าด้วยน้ำอุณหภูมิ 30 **หรือ** 60 องศา ? 116
- ทะเลาะ **หรือ** เก็บอารมณ์ ? 119

## { ก่อนเข้านอน 121 }



## จบวัน 122

- ล้างหน้าด้วยสบู่ **หรือ** โฟมล้างหน้า ? 122
- แ่ตัวตอนกลางคืน **หรือ** ตอนเช้า ? 123

- ทำบันทึกอาหาร **หรือ** จดสิ่งดี ๆ 124  
ที่ได้เจอมาระหว่างวัน ?
- มีเช็ทซ์ **หรือ** นอนหลับ ? 125
- เมื่อนอนไม่หลับควรนอนบนเตียงต่อไป **หรือ** 126  
ลุกจากเตียง ?

## { สุดสัปดาห์ 129 }



### ตามใจตัวเอง 130

- ดิ้นสาย **หรือ** ดิ้นเช้า ? 130
- ทานอาหารเช้าแบบอเมริกัน **หรือ** ยุโรป ? 132
- ไอศกรีม **หรือ** ไอศกรีมหวานเย็น ? 133

### ช้อปปัง 134

- สิ่งของ **หรือ** ประสบการณ์ ? 134
- ซื้อของออนไลน์ **หรือ** ซื้อในร้าน ? 135
- จ่ายเงินสด **หรือ** บัตรเครดิต ? 136
- ซื้อให้ตัวเอง **หรือ** ผู้อื่น ? 137

### ออกกำลังกาย 138

- ทำงานหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน **หรือ** 139  
ทำทีละอย่าง ?
- ล้างกระจก **หรือ** ทำความสะอาดรถยนต์ ? 140
- ดูดฝุ่นในบ้าน **หรือ** ตัดหญ้า ? 141
- ออกกำลังกายรวดเดียว **หรือ** แบ่งเป็นช่วง ๆ ? 141
- วิ่งพื้นราบ **หรือ** ขึ้นเนิน ? 143
- วิ่งเท้าเปล่า **หรือ** ใส่รองเท้าวิ่ง ? 144
- เครื่องดื่มเกลือแร่ **หรือ** น้ำผลไม้ ? 145
- คร่ำครวญ **หรือ** ปลดปล่อยมันไป ? 146

### { ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับข้อมูลโภชนาการ 147 }

ปริมาณที่แนะนำต่อวัน 148

ข้อมูลเกี่ยวกับไขมัน 148

ข้อมูลเกี่ยวกับเกลือ 150

ข้อมูลเกี่ยวกับน้ำตาล 151

สูงหรือต่ำ 151

วิตามินและเกลือแร่ 152

## { บทนำ }

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่ชอบออกกำลังกายบ่อย นอนหลับสนิท จัดสรรเวลาในชีวิตได้อย่างดีเยี่ยม ไม่เคยขึ้นเสียงใส่ลูกหรือครอบครัวเลย เราขอแนะนำให้คุณหนังสือเล่มนี้ให้คนอื่นได้เลย

แต่ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่ยังอยากลดน้ำหนักตัวลงอีก บางทีก็รู้สึกเหมือนแบกรับภาระไว้มากเกินไป กังวลเรื่องงานที่ล้นมือของตัวเอง หรือรู้สึกว่าความสัมพันธ์ในครอบครัว กับเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานยังไม่ดีเท่าที่ควร หนังสือเล่มนี้เหมาะกับคุณแน่นอน

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณตัดสินใจกับสิ่งที่พบเจอในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น ข้อมูลทั้งหมดอ้างอิงจากงานวิจัยทางการแพทย์ คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญที่เชื่อถือได้ ตามหลักฐาน และประสบการณ์ส่วนตัว ฉันเป็นผู้หญิงที่ทำงานประจำเต็มเวลามาตลอด 30 ปี และยังคงดูแลครอบครัวไปด้วย ในฐานะนักเขียนและบรรณาธิการหนังสือพิมพ์และนิตยสารหลายฉบับที่เน้นการใช้ชีวิต แม่และเด็ก และสุขภาพ ฉันโชคดีที่ได้ร่วมงานกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพชั้นนำมากมาย หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อแบ่งปันความรู้ที่ฉันสั่งสมมาตลอดระยะเวลาหลายปี ทั้งข้อเท็จจริงด้านประสาทวิทยาที่ว่าสมองของเราทำงานอย่างไร ไปจนถึงข้อมูลที่ว่าทำไมรองเท้าส้นเตี้ยอาจไม่ได้ดีต่อสุขภาพเท้าของเราเสมอไป

ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้อ่านง่ายและให้ตัวเลือกที่ส่งผลต่อสุขภาพ และการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขตั้งแต่ตื่นนอนในตอนเช้าไปจนถึงก่อนเข้านอน จะแช่น้ำหรืออาบน้ำฝักบัวดี ? จะทำงานบ้านเองหรือจ้างแม่บ้าน ? วีนหรือว่ายน้ำ ? ตีมไวน์หรือจิน โทนิค ทานพืชหรือพาสต้า ? จะเลี้ยงคนรักหรือสงบปากสงบคำดีนะ ?

คุณอาจจะเถียงว่าเราได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ชีวิตที่ดีกันมานานักต่อนักแล้ว ถูกต้อง เราได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ อุตสาหกรรมอาหาร เครื่องดื่ม และการออกกำลังกาย ผู้รู้ด้านความสัมพันธ์ และอื่น ๆ อีกมากมาย แต่คำแนะนำที่ได้ก็เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพราะงานวิจัยทางการแพทย์ใหม่ ๆ ที่ออกมา คำว่า “งานวิจัยเผยว่า” อาจทำให้เกิดคำถามตามมามากมาย ใครเป็นคนให้เงินทุนในการทำงานวิจัยนี้ ไซบริษัทยาที่มีส่วนได้ส่วนเสียหรือเปล่า ข้อมูลเหล่านี้รวบรวมมาด้วยวิธีไหนและจากใคร ผลที่ดีพิมพ์เผยให้เห็นข้อมูลเชิงลบบ้างไหม รายงานจากสื่อถือว่าถูกต้องแม่นยำหรือยัง บทความในวารสาร PLOS ในเดือนกันยายน 2555 พบว่างานวิจัยกว่าครึ่งให้ข้อมูลที่เผลอต้อง ฉันเก็บคำถามเหล่านี้เอาไว้ในใจและออกค้นหาแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ที่สุดเพื่อสนับสนุนตัวเลือกที่น่าเสนอในหนังสือเล่มนี้

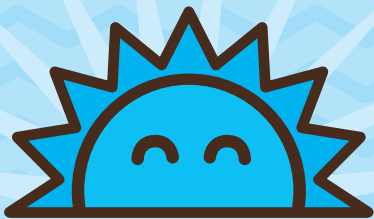
ฉลากที่เขียนว่า “เพื่อสุขภาพ” หรือ “ธรรมชาติ” ฟังดูดีเสมอแต่จริง ๆ แล้วมันไม่ได้ดีขนาดนั้น อาหารที่รสชาติอร่อยนั้นเต็มไปด้วยวัตถุเติมปรุงรสปรกติ และปัจจุบันอาหารก็มีจานใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ ที่แยกก็คือสมองของเราจะไม่ยอมให้เราปฏิเสธปริมาณอาหารที่มากขึ้นนี้ดี ประกอบกับการใช้ชีวิตแบบเรื่อยเฉื่อยไม่ค่อยออกกำลังกาย ทำให้พวกเรา กว่า 60% มีน้ำหนักตัวเกินกว่ามาตรฐาน อาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพทำให้เราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ เบาหวาน และมะเร็ง แต่ทั้งหมดนี้สามารถ

ลดลงหรือเปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือได้ หากเราเปลี่ยนวิธีการกิน ดื่ม และออกกำลังกายกัน

เราสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเราได้โดยการเปลี่ยนอาหารและ เครื่องดื่มที่กินแค่ชนิดเดียว แต่ให้พลังงาน ไขมัน น้ำตาล และเกลือใน ปริมาณที่แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด อาหารเหล่านี้อาจส่งผลเสียต่อ สุขภาพได้หากเราไม่ระวังปาก “ข้อเท็จจริงและตัวเลขเกี่ยวกับโภชนาการ” ในหน้า 147 จะแสดงเพื่อให้คุณเข้าใจข้อมูลพื้นฐานได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ ยังมีเคล็ดลับเกี่ยวกับการปรับประเภทและความบ่อยในการออกกำลังกาย และวิธีสร้างแรงจูงใจให้กับตัวเองอย่างต่อเนื่อง แม้คุณจะถือว่าการกระโดด หย่อนเหยียงหน้าทีวีนั้นเป็นการออกกำลังกายก็ตาม

คุณอาจจะมีสุขภาพที่ดีมากเป็นทุนเดิม แต่ต้องการคำแนะนำ เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือทางออกสำหรับปัญหาทางจิตใจ หนังสือ เล่มนี้ก็จะช่วยให้คุณได้เช่นกัน

ลองมองหนังสือเล่มนี้เป็นตำราทำอาหาร หนังสือเล่มนี้ออกแบบ มาเพื่อให้คุณใช้ชีวิตได้ง่ายขึ้น ลองเลือกหัวข้อที่คุณชอบและนำไปใช้ ประโยชน์ได้ คุณอาจจะทำตามที่คุณเลือกเหล่านี้แนะนำเอาไว้อยู่แล้วก็ได้ ฉันไม่ได้หวังว่าคุณจะต้องทำตามคำแนะนำแบบเป๊ะ ๆ แต่ฉันหวังว่าเมื่อ คุณนำคำแนะนำเหล่านี้ไปใช้ คุณจะได้พบทางเลือกที่นำไปสู่การมีชีวิตที่ มีความสุขและสุขภาพที่ดีขึ้นได้ในที่สุด



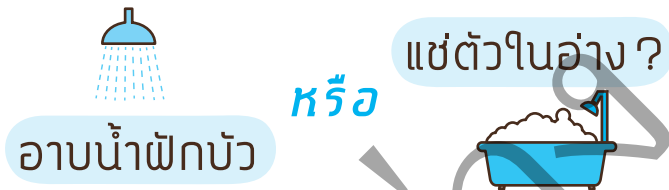
# เช้าวันใหม่

อะไร ๆ ที่ดูแย่ในช่วงเช้ามักจะทำให้เราอารมณ์  
ไม่ดีหรือกังวลใจไปได้ตลอดทั้งวัน เช่น หาเสื้อผ้าชุดสวย  
ไม่ได้ นมหมดตู้เย็น รถสตาร์ทไม่ติด ความเครียดจะมา  
เยือนโดยทันที แต่การทํากิจวัตรประจำวันง่าย ๆ จะทำ  
ให้เราพร้อมรับสิ่งต่าง ๆ ที่จะเจอในช่วงวันได้เป็นอย่างดี



## { ตื่นเช้าด้วยความสดชื่น }

กิจวัตรในห้องน้ำยามเช้าของคุณอาจเป็นไปอย่างรีบเร่ง ใหนจะต้องรอคิวคนในบ้านอีกล่ะ แต่ข่าวดีก็คือคุณสามารถเลือกทำสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย ๆ และประหยัดเวลาอีกด้วย



เคยสงสัยกันบ้างไหมว่าทำไมชาวสแกนดิเนเวียถึงชอบอบตัวในห้องซาวน่า แล้วตามด้วยการแหวกว่ายในน้ำที่เย็นเจี๊ยบอย่างกับน้ำแข็ง นั่นก็เป็นเพราะว่าการทำเช่นนี้ช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ความร้อนทำให้เลือดไหลขึ้นมาที่บริเวณผิวกายและความเย็นจะดึงเลือดกลับไปสู่แกนกลาง ลองอาบน้ำโดยปรับระดับความร้อนเย็นเพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้นดูสิ ประโยชน์อีกอย่างหนึ่งของการอาบน้ำแบบนี้ก็คือกระตุ้นให้เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น เพราะศีรษะของเราได้สัมผัสกับพลังน้ำโดยตรง การรดน้ำอุ่นไปยังบริเวณกล้ามเนื้อที่ปวดเมื่อยหรือตึงยังถือเป็น การนวดไปอีกแบบ

การอาบน้ำฝักบัวหรือแช่ตัวในอ่างสัก 5 - 10 นาทีจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว แต่จากงานวิจัยของสถาบันโรคผิวหนังแห่งสหรัฐอเมริกา (American Academy of Dermatology) พบว่า หากปล่อยไว้นานกว่านั้น จะทำให้ผิวเสียความชุ่มชื้นมากกว่าในช่วงก่อนอาบน้ำ ทางสถาบันได้แนะนำให้ใช้สบู่หรือครีมอาบน้ำที่มีสารให้ความชุ่มชื้นและ

ทาครีมหรือโลชั่นบำรุงผิวบนผิวหนังหมาด ๆ หลังจากเช็ดตัวแล้ว เพื่อ  
ชดเชยความชุ่มชื้นที่เสียไปในระหว่างอาบน้ำหรือแช่ตัวเป็นเวลานาน

กูรูด้านไลฟ์สไตล์เผยว่าการอาบน้ำฝักบัวจะประหยัดน้ำได้มากกว่า  
น้ำถือเป็นทรัพยากรอันมีค่าหลังจากที่ประชากรโลกเพิ่มสูงขึ้นและมีความ  
ต้องการใช้น้ำจากประเทศกำลังพัฒนามากขึ้น ในสหราชอาณาจักร มี  
การใช้น้ำถึง 1 ใน 3 เพื่อรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล ดังนั้น เราจึงควร  
ประหยัดน้ำให้ได้มากที่สุด แต่จากข้อมูลของกระทรวงสิ่งแวดล้อม อาหาร  
และกิจการชนบทของสหราชอาณาจักร (DEFRA) พบว่าการอาบน้ำด้วย  
ฝักบัวโดยปกติจะใช้น้ำประมาณ 9 ลิตรต่อนาที ถ้าเราอาบน้ำนานกว่า  
10 นาที เราอาจใช้น้ำเปลืองยิ่งกว่าการแช่ตัวในอ่างอาบน้ำ (ซึ่งโดยมาก  
ใช้น้ำประมาณ 80 ลิตร ขึ้นอยู่กับขนาดของอ่าง) ผู้ที่รักษาสังแวดล้อม  
อาจหาหน้ากากมาจับเวลาระหว่างอาบน้ำและใช้ถังรองน้ำที่ใช้แล้วเพื่อ  
รดน้ำต้นไม้หรืออาบน้ำสุนัขที่บ้านต่อ เพื่อให้การอาบน้ำเกิดประสิทธิภาพ  
สูงสุด แต่หากคุณเป็นคนหนึ่งที่ชอบนอนแช่ตัวสบายอารมณ์ในอ่าง ลอง  
ดูข้อมูลในหัวข้อ “สิ่งสุดท้ายก่อนเข้านอน” ในหน้า 122 เพื่อดูวิธีอาบน้ำ  
เพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

คำตอบคือ

อาบน้ำฝักบัวดีกว่า

รู้ไหมว่า

ชาวอังกฤษใช้น้ำเฉลี่ยต่อคนประมาณ 150 ลิตรต่อวัน  
เทียบกับนม 317 ขวดที่เอามาส่งที่หน้าบ้านเลยทีเดียว  
ถือได้ว่าชาวอังกฤษใช้น้ำเปลืองกว่าชนชาติอื่นในทวีปยุโรป  
เช่น ชาวเยอรมันและชาวเนเธอร์แลนด์ ชาวเยอรมันใช้น้ำ  
เฉลี่ยต่อคนต่อวันเพียง 127 ลิตรเท่านั้นเอง

ขจัดขน

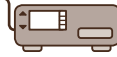


ชั่วคราว

หรือ



ถาวร ?



สมัยนี้เรามีวิธีขจัดขนขา รักแร้ และในร่มผ้าได้หลายแบบ ซึ่งแต่ละแบบก็มีข้อดีและข้อเสียต่างกันไป ทำให้บอกได้ยากกว่าวิธีไหนเหมาะหรือไม่เหมาะสมอย่างไร ถ้าจะใช้วิธีง่าย ๆ แบบที่ให้ผลแป๊บ ๆ การใช้มิดิโคนก็ถือว่ารวดเร็วและสะดวกดีสำหรับการขจัดขนขาและรักแร้ แต่ก็ไม่น่าเสี่ยงใช้กับขนในร่มผ้าหรือบนใบหน้าสักเท่าไร อีกอย่างหนึ่งก็คือการโกนขนทำให้เกิดการระคายเคือง รอยบาด หรือการอักเสบได้ หากใบมีดที่ใช้โกนไม่สะอาดพอ เราควรโกนขนในทิศทางเดียวกับที่ขนขึ้น และควรขโลมน้ำบนผิวหนังให้เปียกก่อนโกน อาจใช้ครีมสำหรับโกนขน (แบบเดียวกับที่คุณผู้ชายใช้โกนหนวด) ร่วมด้วย แล้วตามด้วยการทาโลชั่นตบท้ายเพื่อให้ผิวเนียนนุ่มน่าสัมผัส

นอกจากนี้ เรายังมีวิธีที่ให้ผลในระยะยาวหลายแบบ เช่น การใช้ครีมขจัดขนซึ่งเหมาะสำหรับพื้นผิวเล็กแต่บอบบาง ครีมมีหลักการทำงานง่าย ๆ คือละลายขนจนกลายเป็นเนื้อเหลวเหมือนเยลลี่ซึ่งสามารถเช็ดออกได้ง่าย และในเนื้อครีมยังมีสารให้ความชุ่มชื้นที่ทำให้ผิวนุ่มเนียนอีกด้วย ถึงแม้สารเคมีที่ใช้ประกอบในครีมจะมีกลิ่นแรง แต่ผู้ผลิตได้ผสมน้ำหอมกลิ่นสบายจมูกและคิดค้นออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ลูกกลิ้งสเปรย์ และในแบบที่สามารถใช้งานในระหว่างอาบน้ำได้ด้วย ขนที่ขึ้นใหม่จะอ่อนนุ่มลง แต่ครีมอาจทำให้เกิดอาการแพ้หรือการระคายเคืองได้ ดังนั้น ขอให้คุณลองทดสอบโดยการป้ายครีมลงบนผิวก่อนเล็กน้อย การใช้ครีมอาจทำให้เบื่อน่ายกว่า ใช้เวลามากกว่า และมีราคาแพงกว่าการใช้มิดิโคน

การแว็กซ์ขนเป็นวิธีขจัดขนที่ดีเพราะเป็นการดึงขนแบบถอนราก ถอนโคน มันอาจจะเจ็บสักหน่อย ใครที่ใจไม่แข็งพอ ขอแนะนำให้ใช้บริการ ในสถานเสริมความงาม แต่อย่าลืมว่าค่าใช้จ่ายก็สูง ใช้เวลา และอาจจะไม่สามารถทำได้ทุกวัน เช่นเดียวกับการทำเลเซอร์ขจัดขน

**คำตอบคือ** โกนดีกว่า (ในบริเวณที่สามารถทำได้)

## รู้ไหมว่า

การโกนขนขาหรือรักแร้ด้วยมีดโกนไม่ได้ทำให้ขน ขึ้นเร็วกว่าการใช้ครีมขจัดขน แต่การโกนจะทำให้ขนที่ขึ้น มาใหม่ทึบแทงเนื้อได้น่ารำคาญกว่าเพราะปลายขนถูก ตัดออกเป็นเหลี่ยมมุม ส่วนครีมจะไปละลายเนื้อขน ทำให้ขนที่ขึ้นใหม่อ่อนนุ่มลง

ซึ่ง



น้ำหนัก

หรือ

วัด



รอบเอว ?

มีคำถามผุดขึ้นว่าระหว่างการชั่งน้ำหนักตอนเช้าทุกวันหรือการ วัดรอบเอวเพื่อดูว่าน้ำหนักขึ้นหรือยัง อย่างไหนจะดีกว่ากัน นักวิทยาศาสตร์ต่างทำการวิจัยในเรื่องนี้กันอย่างหนัก แต่ผลที่ได้รับมันช่างชวน ให้สับสนเสียจริง

วิธีการพิสูจน์ว่าน้ำหนักของเราเกินมาตรฐานหรือเปล่าคือการคำนวณดัชนีมวลกาย (Body Mass Index หรือ BMI) หรือการคำนวณน้ำหนักเทียบกับความสูงนั่นเอง วิธีคำนวณก็นำน้ำหนักตัว (กก.) ของเรามาหารด้วยความสูง (ม.) ยกกำลังสอง (หรือใช้หน่วยวัดแบบระบบอังกฤษ<sup>1</sup>) หรือถ้าให้ง่ายขึ้น เพียงเข้าไปกรอกข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงในเว็บไซต์บางแห่ง เราก็จะได้ทราบค่า BMI แบบไม่ต้องลงมือเอง เช่น ลองดูเกิดด้วยคำว่า “BMI” ดู ส่วนค่า BMI ที่ถือว่าเป็นน้ำหนักปกติคือ 18.5 - 25

ในขณะเดียวกัน แพทย์บางคนได้กล่าวว่าการวัดรอบเอวถือเป็นมาตรฐานการวัดน้ำหนักส่วนเกินได้ดีกว่า เพราะ “ไขมันหน้าท้อง” ถือเป็นสัญญาณแห่งอันตรายที่แท้จริง เพราะหน้าท้องที่มีไขมันพอกพูนมีแนวโน้มว่าจะมีอวัยวะที่พอกด้วยไขมันหลบอยู่ซึ่งถือว่าอันตรายมาก โดยเฉพาะกับตับของเรา

แม้งานวิจัยจากกลุ่มแพทย์ในสหราชอาณาจักรที่จัดทำขึ้นในเดือนมีนาคม 2554 จะแย้งกับวิธีการวัดรอบเอวนี้ แต่งานวิจัยชิ้นใหม่ที่ตีพิมพ์ในเดือนมิถุนายน 2554 ในประเทศสหรัฐอเมริกาได้เผยว่าการวัดรอบเอวถือเป็นตัวบ่งชี้ปัญหาเกี่ยวกับโรคอ้วนได้ดีกว่า เช่น โรคหัวใจและเบาหวาน รอบเอวที่เกิน 80 ซม. ในผู้หญิง และ 94 ซม. ในผู้ชาย จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคได้มากกว่า สำหรับบางคนที่หาเอวตัวเองไม่เจอ ไม่

---

<sup>1</sup> ระบบหน่วยวัดในโลกแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ระบบเมตริก (เช่น กรัม เมตร ลิตร เซลเซียส ฯลฯ) ดังที่ประเทศส่วนใหญ่ใช้กัน รวมทั้งประเทศไทยด้วย อีกระบบหนึ่งคือระบบแบบอังกฤษ (เช่น ไมล์ ฟุต ออนซ์ ปอนด์ ฟาเรนไฮต์ ฯลฯ) ซึ่งเป็นระบบแบบดั้งเดิมที่ใช้กันเฉพาะในบางประเทศเท่านั้น อาทิ สหรัฐอเมริกา แม้ชื่อระบบจะบอกว่าเป็นแบบอังกฤษ แต่ปัจจุบันประเทศอังกฤษได้เริ่มใช้ระบบเมตริกเป็นมาตรฐานแล้ว แม้จะยังไม่ 100% ก็ตาม (ผู้แปล)

ต้องตกใจไป ลองคลำหากระดูกสะโพกส่วนบนกับกระดูกซี่โครงส่วนล่าง ให้เจอ พื้นที่ตรงกลางระหว่าง 2 ส่วนนี้คือเอวของเรา เอาสายวัดมาพาด โก่ง ๆ กับสะดือได้เลย

แล้วจะใช้วิธีไหนดี ถ้าจะให้คำนวณ BMI เราต้องคำนวณเลขได้ เป๊ะมาก หรือไม่นั้นก็ต้องเข้าไปค้นหาในเว็บไซต์ดู แต่วิธีที่ง่ายกว่าคือ ดูว่ากางเกงที่ใส่อยู่คับขึ้นไหมและไปค้นหาสายวัดมาวัดให้เห็นกับตา จริง ๆ แล้วทั้งสองวิธีก็ช่วยให้เราลดน้ำหนักได้เหมือนกัน เพียงแต่ว่า อย่างไหนจะทำได้ง่ายกว่ากันเท่านั้นเอง

คำตอบคือ

วัดรอบเอว

บ้วน



ปาก

หรือ

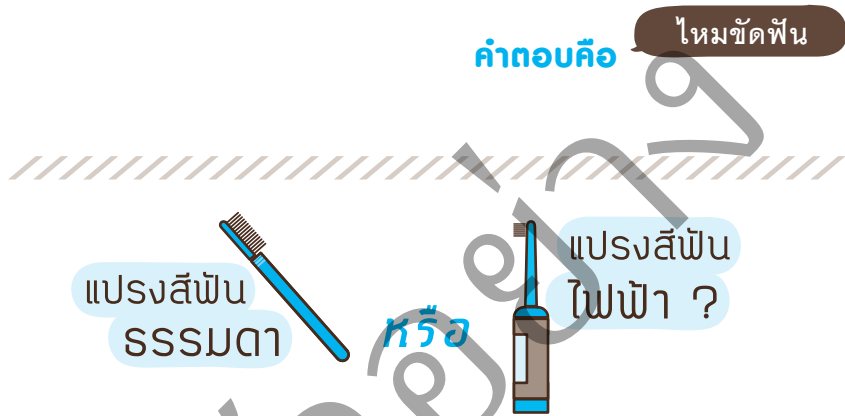


ไหม

ขัดฟัน ?

รสชาติของน้ำยาบ้วนปากทำให้ช่องปากสดชื่นและใช้ง่ายดีจัง แม้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของคลอโรเฮกซิดีนซึ่งเป็นยาฆ่าเชื้อโรคจะช่วยลด การอักเสบได้ แต่ก็มีส่วนผสมเพียงน้อยนิดที่พิสูจน์ให้เห็นว่าน้ำยาบ้วนปาก ช่วยดูแลช่องปากได้ดีขึ้นจริง เราไม่ควรใช้น้ำยาบ้วนปากเป็นเวลานานๆ เพราะอาจทำให้เกิดคราบบนฟันได้ หลักฐานบางอย่างอ้างอิงว่าน้ำยา บ้วนปากสามารถลดกลิ่นปากได้ชั่วคราว และการกลั้วล้างช่องปากและ บ้วนปากช่วยขจัดคราบสกปรกได้เล็กน้อยหลังจากการแปรงฟัน

แพทย์ทั่วไปแนะนำให้ใช้ไหมขัดฟันเพื่อลดคราบหินปูนและแบคทีเรีย ซึ่งน้ำยาบ้วนปากไม่สามารถทำหน้าที่นี้แทนได้ เราควรใช้ไหมขัดฟันถูฟันแบบวนเป็นวงกลมแทนการขัดขึ้นลงเพราะอาจทำให้เหงือกอักเสบได้ หากใช้ไหมขัดฟันไม่สะดวก ลองมองหาไหมขัดฟันแบบมีด้ามจับตามร้านขายยาและห้างสรรพสินค้าดู เราควรขัดฟันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และโดยมากควรเป็นช่วงก่อนนอน แต่ถ้าคืนไหนลืมทำ ก็สามารถขัดขัดเชยในช่วงเช้าวันถัดไปแทน

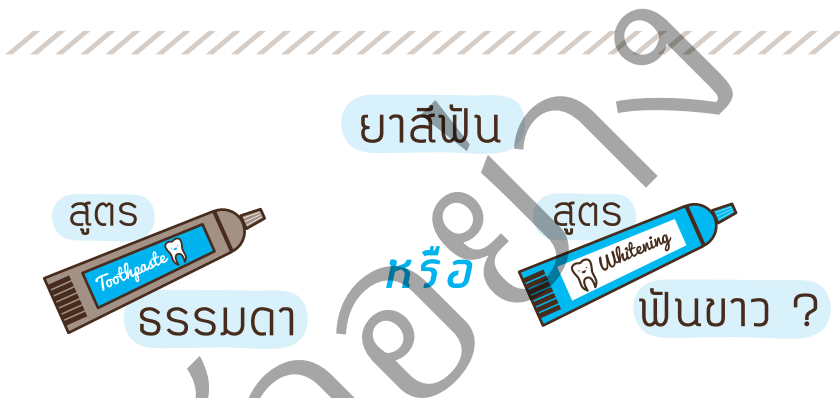


จริง ๆ แล้วแปรงสีฟันธรรมดาไม่ได้ผิดอะไรเลย แต่จากข้อมูลของสมาคมทันตกรรมแห่งอังกฤษ พบว่าวิธีการแปรงฟันของเราต่างหากที่สำคัญกว่า นั่นคือจะต้องแปรงวนเป็นวงกลมเล็ก ๆ ซึ่งแปรงสีฟันไฟฟ้าจะช่วยในจุดนี้ได้ง่ายกว่า ถ้าหากเราซื้อแปรงสีฟันไฟฟ้าแบบระบบตั้งเวลาด้วย เราก็จะนั่งแปรงยีนแปรงจนครบเวลาที่แนะนำ (2 นาทีเป็นอย่างต่ำ) จากภาพรวมงานศึกษาวิจัยการเปรียบเทียบแปรงสีฟันไฟฟ้าโดยองค์การความร่วมมือคอเครน (หรือ Cochrane Collaboration ซึ่งเป็นองค์กรอิสระระหว่างประเทศที่ได้รับความเชื่อถือและจัดทำบทวิจารณ์ข้อมูลวิจัยด้านสุขภาพอย่างเป็นระบบแบบแผน) พบว่าแปรงสีฟันไฟฟ้าแบบหัวแปรง

หมุนไปและหมุนกลับ (rotation oscillation) จะช่วยลดการอักเสบของเหงือกและขจัดคราบหินปูน ทันตแพทย์บางรายแนะนำให้เด็กอายุต่ำกว่า 10 ปีใช้แปรงสีฟันธรรมดา เว้นแต่ว่ามีผู้ปกครองคอยดูแลขณะใช้แปรงสีฟันไฟฟ้า เพราะเด็กอาจจะถูแปรงไปทั่วปาก (แทนที่จะแปรงฟันแต่ละซี่ซ้ำ ๆ อย่างละเอียด) ซึ่งจะยิ่งทำให้เกิดผลเสียกับช่องปาก

คำตอบคือ

แปรงสีฟันไฟฟ้า



บริษัทผลิตยาสีฟันมักจะใช้คำกล่าวอ้างสรรพคุณของผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ มากมายให้เราหลงตายใจ ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ผลิตภัณฑ์เหล่านั้นก็ไม่ได้ต่างกันมากเท่าไร ยาสีฟันสูตรฟอสฟอรัสมีเนื้อสัมผัสที่หยาบกว่าสูตรอื่น แม้ว่าจะใช้ได้ผลเล็กน้อยกับคนบางกลุ่ม แต่ยาสีฟันประเภทนี้อาจทำลายเนื้อฟันได้ นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์ฟอกสีฟันสำเร็จรูปวางจำหน่ายทั่วไป แต่ผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีส่วนประกอบของสารฟอกขาวและจะต้องใช้อย่างระมัดระวัง หากคุณอยากฟอกสีฟันให้ขาวจริง ๆ ขอแนะนำให้ไปพบทันตแพทย์จะดีที่สุด

คำตอบคือ

ยาสีฟันสูตรธรรมดา



## รู้ไหมว่า

ฟลูโอไรด์เป็นสารเคมีที่มีประสิทธิภาพรุนแรงจนอาจทำลายฟันที่ยังไม่ขึ้นของเด็กเล็ก ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคฟันผุตกกระ (ฟันเหลืองดำ) คราบฟันที่เกิดขึ้นจะทำให้เนื้อฟันมีสีผิดเพี้ยนไปจากเดิมและไม่สามารถรักษาได้ เว้นแต่ว่าจะทำการศัลยกรรมตกแต่งฟันในช่วงที่โตเป็นผู้ใหญ่แล้ว บริษัทผลิตยาสีฟันได้ออกผลิตภัณฑ์รสสตรอเบอร์รี่เพื่อจูงใจให้เด็ก ๆ ยอยากแปรงฟัน จริง ๆ แล้วเราต้องการฟลูโอไรด์เพื่อป้องกันฟันผุในปริมาณน้อยนิดเท่านั้น และเด็ก ๆ ไม่ควรกินยาสีฟันลงไป

### ผลิตภัณฑ์ต่างแบบ

แบบ  
สเปรย์



โรลออน

หรือ



แบบ  
แท่ง ?

ผลิตภัณฑ์ระงับเหงื่อและกลิ่นกายในปัจจุบันมีให้เลือกหลายรูปแบบ แต่ละรูปแบบก็ทำหน้าที่แตกต่างกันไป ผลิตภัณฑ์ระงับกลิ่นกายจะขจัดกลิ่นที่เกิดจากแบคทีเรียบนผิวหนังไว้ ส่วนผลิตภัณฑ์ระงับเหงื่อก็มีสรรพคุณแบบเดียวกันและเสริมการป้องกันการเกิดเหงื่อด้วย หากคุณไม่ใช่คนที่เหงื่อออกง่าย การใช้ผลิตภัณฑ์ระงับกลิ่นกายก็เพียงพอแล้ว งานวิจัยจากประเทศเดนมาร์กชิ้นหนึ่งกล่าวว่าน้ำหอมที่ผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์ระงับกลิ่นกายมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดการแพ้ระคายเคืองได้ง่ายกว่าผลิตภัณฑ์อื่น ๆ เสียอีก หากเป็นเช่นนั้น ขอแนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสารสกัดจากพืชแทนการใช้น้ำหอมสังเคราะห์ หรือใช้ผลิตภัณฑ์ชนิดปราศจากน้ำหอมแทน

ส่วนผลิตภัณฑ์ระดับหนึ่งมีวิธีการทำงานโดยเข้าไปปิดรูชุมชนของเรา ซึ่งโดยมากไม่ทำให้เกิดผลเสียใด นอกจากคราบเหลืองที่ติดบนเสื้อผ้าจากผลิตภัณฑ์ที่ทำจากสารส้มบางชนิด ลองเลือกผลิตภัณฑ์ที่ใช้ส่วนประกอบของสารส้มในปริมาณน้อยหรือไม่ใช้เลย หากคุณไม่อยากจะใช้ผลิตภัณฑ์ที่ทั้งสารเคมีบนผิว ลองเลือกผลิตภัณฑ์ที่ใช้ส่วนประกอบจากธรรมชาติ ซึ่งโดยมากมีจำหน่ายในร้านสินค้าเพื่อสุขภาพหรือร้านผลิตภัณฑ์ออร์แกนิก

สมัยก่อน ผู้คนจะเช็ดขยาดผลิตภัณฑ์สเปรย์ เนื่องจากสเปรย์มีส่วนผสมของสารคลอโรฟลูออโรคาร์บอน (ซีเอฟซี) ที่ขึ้นไปทำลายชั้นโอโซนในบรรยากาศ แต่หลังจากมีการห้ามใช้สารซีเอฟซีในปี 2537 ประเด็นนี้ก็ตกไป นอกจากนี้ ยังเคยมีความเชื่อที่ว่าผลิตภัณฑ์ระดับหนึ่งและกลิ่นกายอาจก่อให้เกิดมะเร็งเต้านมได้ ซึ่งถูกหักล้างว่าไม่เป็นความจริงจากข้อมูลวิจัยที่เชื่อถือได้ต่าง ๆ มากมาย

ข้อเสียข้อหนึ่งของผลิตภัณฑ์สเปรย์คือประสิทธิภาพที่ไม่ตรงตามจริง ผู้ปกครองที่มีลูกชายในวัยเริ่มใช้ผลิตภัณฑ์ลักษณะนี้คงทราบดี มันทำให้เกิดกลิ่นที่ฉุนมากหลังฉีดยาในห้องน้ำ นอกจากนี้ยังอยู่ในบรรจุภัณฑ์ที่เทอะทะและไม่สามารถนำพกขึ้นเครื่องบินด้วยได้ ซึ่งคงเป็นเรื่องน่ารำคาญใจไม่น้อยในการเดินทาง วงการสาธารณสุขประเทศอังกฤษแนะนำไว้ว่าผลิตภัณฑ์แบบโรลออนมีประสิทธิภาพดีกว่าสเปรย์ ไม่เลอะเทอะเท่า แต่อาจแห้งตัวช้ากว่า ซึ่งจะทำให้ทั้งคราบบนเสื้อผ้าได้ง่ายกว่าด้วย

ส่วนผลิตภัณฑ์แบบแท่ง (หรือสติก) ที่ดูเหมือนลิปสติกแท่งใหญ่นั้นเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในประเทศสหรัฐฯ เพราะไม่มีข้อเสียที่พบจากการใช้สเปรย์หรือโรลออน และจากประสบการณ์ส่วนตัวแล้วเรารู้ว่ามันไม่มีข้อเสียเลย ผลิตภัณฑ์ลักษณะนี้มีวางจำหน่ายทั่วไป

ตามร้านขายยาและห้างสรรพสินค้า หากคุณต้องการผลิตภัณฑ์ที่มาจากสารสกัดธรรมชาติ ก็ลองหาได้ง่าย ๆ จากร้านขายสินค้าเพื่อสุขภาพเช่นกัน

## คำตอบคือ

ผลิตภัณฑ์ได้วงแขนแบบแท่ง (สติ๊ก)

ครีมที่มี



หรือ



ไม่มี SPF  
[กันแดด] ?

เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของสารกันแดดอาจฟังดูไม่จำเป็นนัก โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่อยู่ในประเทศเมืองหนาว แต่อย่าลืมว่าความแรงของรังสียูวีเป็นศัตรูตัวฉกาจที่คอยทำลายผิวของเรานั้นเอง

เราได้รับรังสียูวีเอตลอดทั้งปี รังสีชนิดนี้ทำลายผิวหนังได้ทะลุทะลวงหลายชั้น ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดริ้วรอยและเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งผิวหนัง เวลามองหาผลิตภัณฑ์นี้ให้ดูที่เครื่องหมายบวก และควรซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมายบวกอย่างน้อย 4 ตัว

รังสียูวีบีจะไ้ระดับสูงสุดในช่วงหน้าร้อนและอาจทำให้ผิวหนังไหม้เกรียม และเกิดมะเร็งผิวหนังได้ ดังนั้น จึงควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีค่าเอสพีเอฟ 15 เป็นอย่างต่ำเพื่อป้องกันรังสีที่จ้องทำร้ายผิวของเรา

ดูข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันแสงแดดในหน้า 85

## คำตอบคือ

ผลิตภัณฑ์ที่มี SPF



บำรุงผิว



ช่วงเช้า

หรือ



ช่วงค่ำ ?

มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์มากมายที่สนับสนุนการใช้ครีมบำรุงผิว ซึ่งช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว แต่คำถามก็คือเราควรทาครีมในช่วงระหว่างวันหรือช่วงกลางคืนจะดีกว่ากัน ครีมบำรุงผิวสำหรับกลางวันและสำหรับกลางคืนมีประสิทธิภาพในการทำงานเหมือน ๆ กัน แต่อายุประเภทผิว และสิ่งแวดล้อมรอบตัวของเรานั้นแตกต่างกันไป เป็นตัวบ่งบอกว่าครีมแบบใดจะเหมาะกับเราที่สุด อย่าลืมว่าครีมบำรุงสำหรับกลางวันจะมีเนื้อครีมที่หนากว่าและอาจอุดตันรูขุมขน ซึ่งหากคุณเป็นคนที่เป็นสิวและจุดต่างด่างง่าย ครีมประเภทนี้คงไม่ช่วยสักเท่าไร แต่หากคุณกำลังใช้อยู่และได้ผลดี ก็ควรใช้ต่อไป อย่าหลงเชื่อคำกล่าวที่ว่า “ผิวหนึ่งของเราซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในช่วงกลางคืน” ร่างกายของเราต้องการการพักผ่อนนอนหลับก็จริง แต่ผิวของเราไม่ได้ทำงานเป็นพิเศษในช่วงกลางคืน เพราะกระบวนการผลิตเซลล์ผิวเกิดขึ้นตลอดเวลา ครีมบำรุงสำหรับกลางวันบางตัวผสมสารป้องกันแดดและใช้เป็นรองพื้นสำหรับก่อนแต่งหน้าได้ ดังนั้น หากคุณคิดว่าจะบำรุงผิวเพียงแค่วันละครั้ง ก็ควรทำเป็นอย่างแรกในช่วงเช้าของวัน

คำตอบคือ

ช่วงเช้า

การตัดสินใจเพียงเล็กน้อยระหว่างวัน  
อาจเปลี่ยนชีวิตคุณไปตลอดกาล!



สุขภาพดีขึ้น!

คุณภาพชีวิตดีขึ้น!

งานก้าวหน้าขึ้น!



แอปปีกับชีวิตมากขึ้น!

อำนาจการตัดสินใจนั้นอยู่ในมือคุณ!  
และคุณเลือกได้!

สุดยอดเคล็ดลับโดย Hilly Janes  
กูรูด้านไลฟ์สไตล์ชื่อดังจากอังกฤษ

**BizKit**  
Publishing

ISBN 978-974-414-373-0



9 789744 143730

ชีวิตพีค! แอปปีกับชีวิตตัดสินใจ

ราคา 150 บาท