

美腿 第1计 腿部去毛

要想有一双美腿,就一定不能让汗毛破坏了腿部的美感。选择安全的脱毛膏很重要,脱毛膏主要是让汗毛组织变脆弱,然后轻轻一刮或者用水清洗就可以起到效果了。不过在之前一定要先做肌肤的过敏测试,避免肌肤过敏。

美腿 第2计 舒缓双腿

通过泡澡促进循环代谢,帮助双腿消除疲劳。往洗澡水中滴入有舒缓放松效果的精油,让它的效果迅速渗透。而洗完澡后再涂上专业的腿部舒缓修护霜,然后做立壁抬腿十五分钟,从而起到促进腿部血液循环,放松腿部肌肤消除疲劳。

美腿 第3计 勤去角质

夏季新陈代谢旺盛,可适当增加身体去角质的频率,正常情况下每周一次。在洗澡时用身体磨砂膏以打圆方式按摩膝盖,能够有效去除粗糙角质。只有将腿上的这些老旧角质去掉,乳液中的营养成分才可以被肌肤更好地吸收。此外你还可以试试用一片柠檬擦拭膝盖,可以让皮肤变得更加柔软光滑。

美腿 第4计 保持滋润

在做完去角质的工作后,建议在10分钟之内给肌肤涂抹上乳液。膝盖等关节部位,可以用打圆方式涂抹。而四肢的涂抹方向,则要从远心端往近心端涂抹,这样做能加强血液循环效果。在夏季选择含柠檬和薄荷等精油成分或无油配方的身体乳,则在有效滋润的同时令你倍感清爽。

美腿 第5计 消除水肿

除了适量喝茶以帮助缓解之外,选用含有咖啡因、酵素或植物精华成分的身体乳并配合按摩能在滋润肌肤的同时促进新陈代谢,帮助身体排出多余水分。抗氧化的食物,如蔬菜水果、大豆类食品以及红酒和鱼子酱,藻类和动物的皮,都是能紧致肌肤的健康之选。

美腿 第6计 打败赘肉

一不小心就悄悄积累的赘肉是修炼“美腿”的头号大敌!首当其冲当然是要养成每天坚持适量运动的习惯。同时在每天的饮食中也要尽量避免高热量高脂肪的食物,在夏天尤其要抵挡住冰淇淋的诱惑。而纤体产品则能让你的“美腿”效果更为立竿见影。同时配合设计精巧的按摩器使用,不仅能够帮助肌肤吸收纤体成分,更能通过按摩加速肌肤新陈代谢。

美腿 第7计 防晒遮瑕

即便是一双足够纤细的腿,如果肤色不匀、黯沉恐怕也很难激发人们浮想联翩的欲望。出门前千万别忘记给腿部也涂上防晒乳,尤其是赴约会时,在腿部涂上带有闪亮粒子的身体香膏,能让双腿瞬间变得光泽诱人。

热浪滚滚,短裙是绝对的主角。一双嫩滑白皙的大长腿谁不想拥有,平日里爱美的你可能会在意脸部的保养,却忽略了对腿部肌肤的护理。微风拂面,裙角飞扬的时候别让你的双腿出卖你,赶紧来补上盛夏“美腿计”的专业课。

裙角飞扬

铃铛 / 文 文梓 / 摄



- 1** | The Face Shop
净柔植物女士脱毛膏
75元/50ml
- 2** | PatyKa
蔷薇精华油
860元/50ml
- 3** | kneipp
山金车深层腿部修护霜
339元/100g
- 4** | L'Occitane
杏仁紧肤磨砂膏
520元/200ml
- 5** | Clarins
美腿滋润乳
280元/125ml
- 6** | BeautyMed
咖啡因 & 左旋肉碱活性纤体啫喱
1488元/150ml
- 7** | GORISTEN
隐形丝袜霜
132元/75g