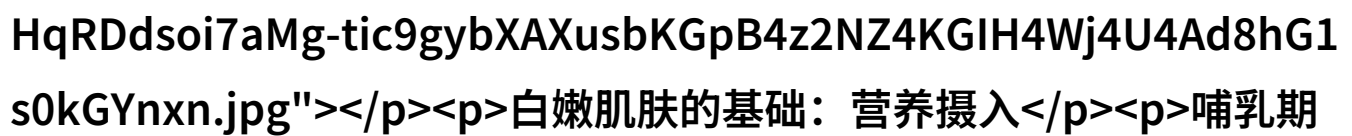
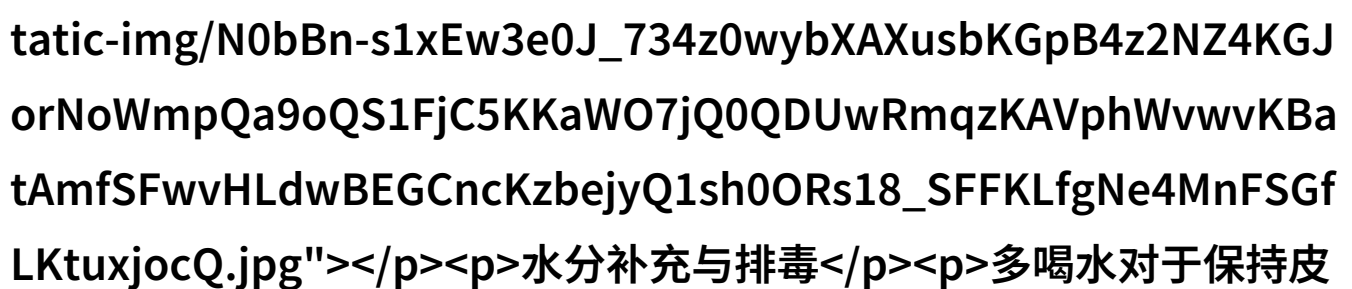


哺乳期人妻老师的白嫩秘密

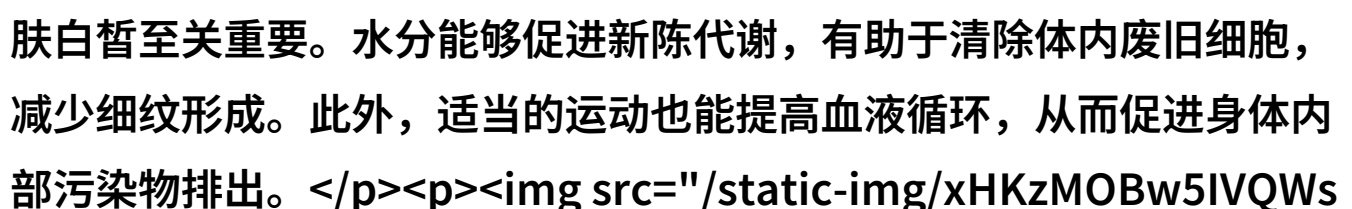
哺乳期人妻老师的白嫩秘密

白嫩肌肤的基础：营养摄入

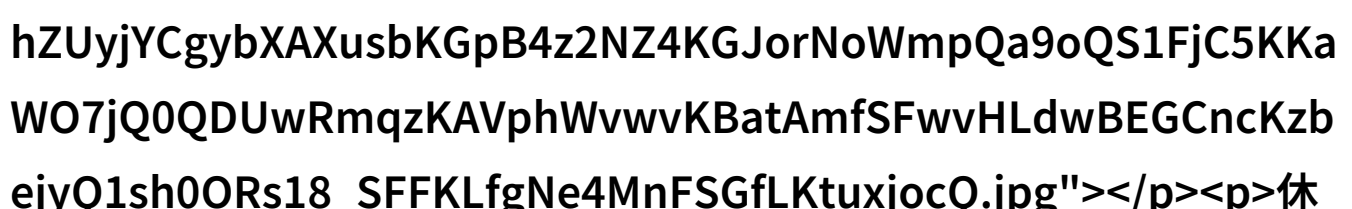
哺乳期人妻老师的白嫩是从营养摄入开始。为了提供足够的能量和nutrients给婴儿，哺乳期妈妈需要增加食物的热量。富含蛋白质、脂肪和复合碳水化合物的饮食可以帮助保持皮肤弹性和光泽。

水分补充与排毒

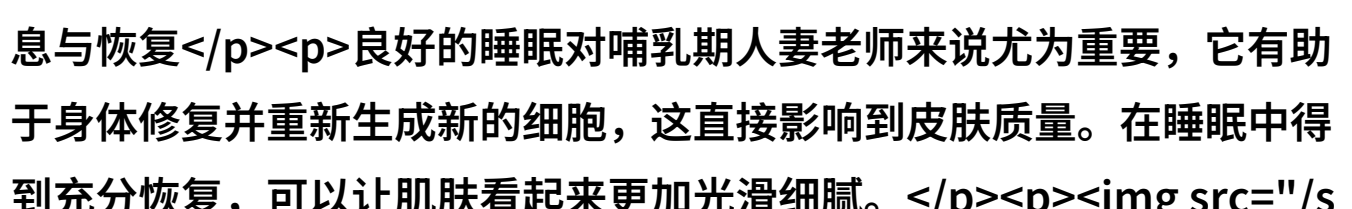
多喝水对于保持皮肤白皙至关重要。水分能够促进新陈代谢，有助于清除体内废旧细胞，减少细纹形成。此外，适当的运动也能提高血液循环，从而促进身体内部污染物排出。

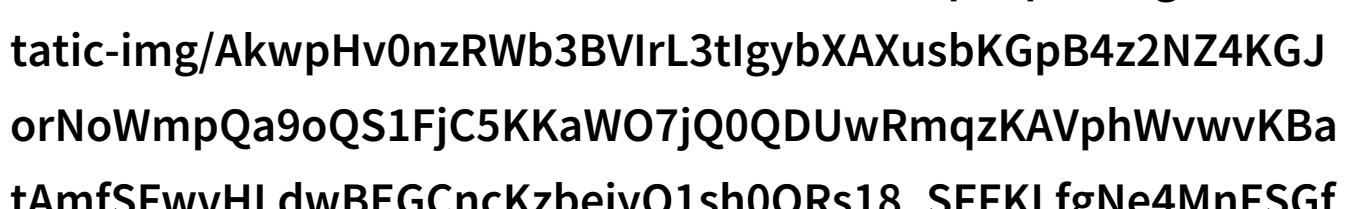
休息与恢复

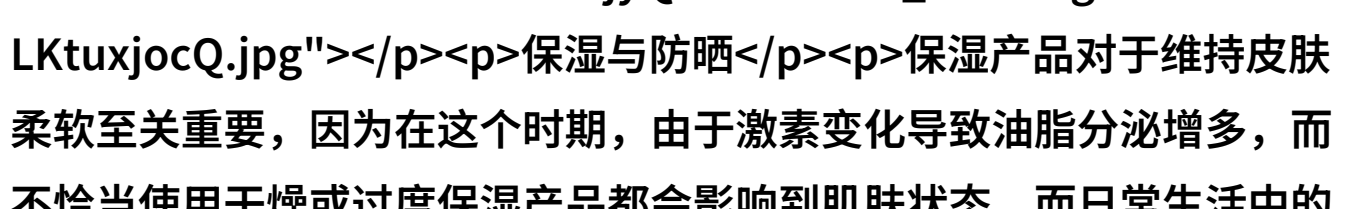
良好的睡眠对哺乳期人妻老师来说尤为重要，它有助于身体修复并重新生成新的细胞，这直接影响到皮肤质量。在睡眠中得到充分恢复，可以让肌肤看起来更加光滑细腻。

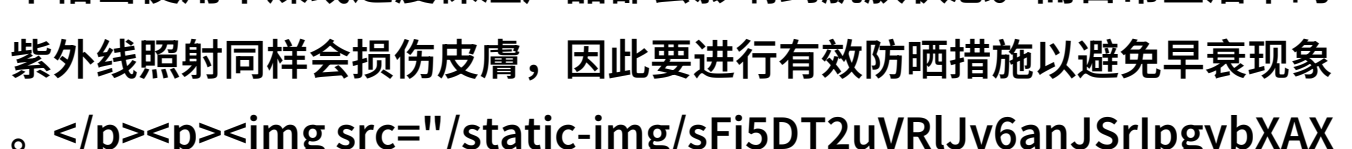
保湿与防晒

保湿产品对于维持皮肤柔软至关重要，因为在这个时期，由于激素变化导致油脂分泌增多，而不恰当使用干燥或过度保湿产品都会影响到肌肤状态。而日常生活中的紫外线照射同样会损伤皮肤，因此要进行有效防晒措施以避免早衰现象。









usbKGpB4z2NZ4KGJorNoWmpQa9oQS1FjC5KKaWO7jQ0QDUwR
mqzKAVphWvwvKBatAmfSFwvHLdwBEGCncKzbejyQ1sh0ORs18
_SFFKLfgNe4MnFSGfLKtuxjocQ.jpg"></p><p>适宜护理品使用</p>
><p>选择适合自己肌肤类型且含有丰富营养成分，如维生素C、E等抗
氧化剂以及植物提取物等护理品，对于保护并改善肌肉层非常关键。同
时，要注意不要频繁更换品牌或配方，以免引起过敏反应或其他不良反
应。</p><p>生活方式调整</p><p>改变生活习惯也是保持美丽的一部
分，比如减少吸烟和饮酒，因为这两种习惯会加速老化过程，并可能导
致一系列健康问题。而定期检查医生建议下的专业美容方案，也能帮助
找到最适合自己的护理方法。</p><p><a href = "/pdf/834707-哺乳期
人妻老师的白嫩秘密.pdf" rel="alternate" download="834707-哺
乳期人妻老师的白嫩秘密.pdf" target="_blank">下载本文pdf文件</
a></p>