

六月新娘完美保養術

西方有句諺語 "Marry in June—Good to the man and happy to the maid."
"意指在六月結婚，新郎幸福、新娘快樂。



這個緣由是因為June代表著守護婚姻的女神，因此一直以來六月都是新娘的結婚首選月呢！但是結婚要忙的事情好多，畢竟婚禮是女人一生中最期待的事兒，美麗的婚紗、浪漫的宣言、真摯的祝福，一切都是那麼美好，所以為了這天的到來，絕對要做足準備！除了要努力瘦身展現窈窕身材以外，最重要的臉蛋更是要照顧好，畢竟當天新娘可是主角，絕不能讓伴娘搶走風采，要想驚艷全場，就要抓緊時間做保養！切記，婚禮需要精心規劃，婚前保養更要完善計劃。

- 婚前半年－黃金保養期

- 健身和營養計畫

婚禮就要留下最美的身影，健康飲食，有效運動是維持窈窕身材的不二法門，因此半年前就要開始進行，這樣才能瘦得健康

而且清淡的飲食，更能協助調理身體，穩定肌膚，減少皮膚出油、阻塞毛孔、發炎長痘痘粉刺的情況。



- 美容SPA

有時身體的照顧還是需要專人協助，做好每月一次全身去角質、兩週清一次粉刺，並作急救補水保養，再搭配按摩課程，將緊繃走山的肌肉按出最佳線條，但因為每個人的狀況不同，若擔心肌膚會有紅腫、出痧的情況，記得在前一個月就要避免做相關課程



- 除毛

穿禮服當然不能讓「毛」跑出來見人！從這個時候就要開始把腋

毛、比基尼線、腿毛、手毛徹底解決，雷射除毛療程通常要4至8次才能結束，而每個療程間隔時間，依各部位毛囊生長週期而定，短則4個星期，長則8個星期。



- 淨膚雷射

直接打在色素層破壞黑色素、縮小毛孔緊緻肌膚，效果溫和，復原期非常短！但還是怕有意外發生，所以還是要提早進行，才是萬全之策



但是計劃總是趕不上變化嘛～若是真的忙得不可開交，根本沒時間做這麼多功課怎麼辦？Don't worry！亡羊補牢猶未晚矣，就算只剩下一週的時間也要把握，成效雖然不顯著，但保養有在做，還是能夠稍微補救！

- **婚前一週－急救保養期**

這個階段不適合做太刺激的護理，像是淨膚雷射、脈衝光、挽臉、微整型、去角質等等都是不建議的，因為這些可能都會造成肌膚過敏、發炎，反而讓結婚當天的效果大打折扣，此時只要做到“加強保濕”。



每天或每兩天敷一次補水型面膜就可以，讓肌膚維持在正常水準，但是每個人的膚況不一，建議如果擔心敷臉可能會長痘痘，可在平常號發青春痘的位置利用化妝水與化妝棉代替面膜，5-10分鐘後再拿掉，擦上乳液就可以囉，結婚前夕放輕鬆，讓身心都在最好的狀態，就算錯過了黃金保養期，妳還是可以當個美美的六月新娘！

婚前保養不偷懶，想抓住最美的時刻，現在就開始投資自己吧！