

最潮 盐浴美体术

点亮夏日小性感



性感不仅要有魅惑的眼神,明艳的红唇,身体更要拥有露出小性感的本钱。然而当你看着镜中那堆积了厚厚脂肪的身体,心情瞬间会落到谷底。小编带来最潮的盐浴美体术,让你在沐浴时享“瘦”局部修身带来的魅力。试过后,就会知道有多神奇!

瘦脸按摩

1. 将大拇指抵住眉头,稍微用力加压,沿眉骨下方往眉尾滑动,最后带到太阳穴结束。
2. 使用食指与中指抵住颧骨正下方,往耳朵方向滑动数次,力道必须稍微感觉到疼。
3. 大拇指抵住下巴内侧,食指与大拇指紧紧夹住往耳后滑,最后按压耳后3下。
4. 将聚积在耳后的废物往颈部下方带,最后用力按压锁骨内侧3次,将废物清空。

温泉浴盐 缓解身体疲惫

温泉浴盐能产生碳酸气泡,能够增加血液循环与新陈代谢,它对头痛、怕冷、肩酸有疗效。把适量的沐浴盐放入较热的洗澡水中,立刻会有细细的气泡出现。气泡有按摩效果,能让毛孔舒张,在家就可享受温泉浴!



巧用浴盐除角质

手足:将精盐加入护手霜中,一星期揉搓按摩手部或者足部一次。身体:把精盐加入沐浴乳里,用来全身除角质。面部:洗脸后,让脸保持微湿状态,取少量的精盐在脸上按摩(眼脸四周避免使用),30秒后用大量的水冲净,一周一次为宜。



对抗换季寒冷 必备沐浴盐

海藻浴盐为身体升温
方法:海藻中含有软化和滋润肌肤的成分。取海藻浴盐适量,放入浴缸,人在其中浸泡20分钟左右,身心可以得到充分放松。



瘦腰按摩

1. 抓取少量浴盐双手涂匀,用手指捏住下腹多余的肉保持不动,并向下拉伸下腹多余的肉,保持1—2分钟,每次各做10组。
2. 双手抓取浴盐,手指并拢伸直,一只手掌放在另一只手掌背上,右手在下,左手在上。在下的那只手掌和手指平贴腹部,用力向前推按,然后在上的手掌用力向后压,一推一拉,由上而下慢慢移动,每次做5回。
3. 双手手掌蘸满浴盐后放在两侧腰身,双手手掌握紧腰部的肉向下腹内侧挤压,反复10组。

竹盐美肤 帮你消去肌肤水肿

可直接选用含有竹盐成分的沐浴乳和身体磨砂膏,均匀涂抹在身上再进行适度按摩。竹盐香皂也有同样的效果。竹盐能“消肿”是因为它其中的有机物能够渗入皮肤,促进皮肤的新陈代谢,排出体内多余的水分和废物。另外,竹盐中含有大量矿物质,可以让你的肌肤变得紧紧绷绷,细滑粉嫩。



回归自然的粗盐瘦身法

粗盐有发汗的作用,能促进皮肤的新陈代谢,排除体内废物,再加上粗盐可以软化污垢、补充身体盐分和矿物质,所以粗盐能帮助减肥。每天洗澡前,取适量粗盐加上少许的热水拌成糊状,再把它涂在身体上想要瘦的部位,10分钟后,再用水把粗盐洗干净,之后可开始洗澡。



2. 4步自制塑身盐

食盐不仅是日常烹饪美食的必备作料,它还是我们一直推崇的纯天然塑身法宝!只需4步轻松自制“传说中”的塑身盐,加上巧妙运用我们的按摩手法,好身材绝对非你莫属!

准备物品:食盐,干净的器皿,小勺。

方法:A.用小勺将食盐盛出3—4勺,即全身的使用量,放在准备好的干净器皿中备用。B.在食盐中倒入一勺橄榄油,并搅拌均匀。C.在第二步完成后,可以放入一些具有功能性的精油,使它达到多种护肤效果。D.在食盐中加入橄榄油与多功效的精油进行搅拌后,用手抓出一块放在掌内揉搓,就可以用它来进行全身各部位的塑身按摩了!



准备工作



食盐与橄榄油的调配



放入喜欢的精油



大功告成



玫瑰精油:滋润肌肤。
薰衣草精油:消除忧虑,缓解疲劳,快速入眠。
檀香精油:防止静脉曲张,促进淋巴循环。
柠檬草精油:瘦身、美白肌肤。