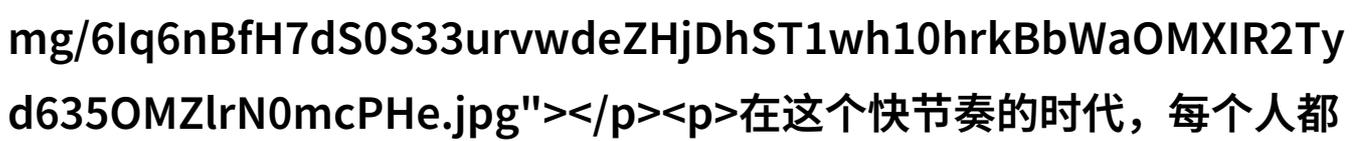
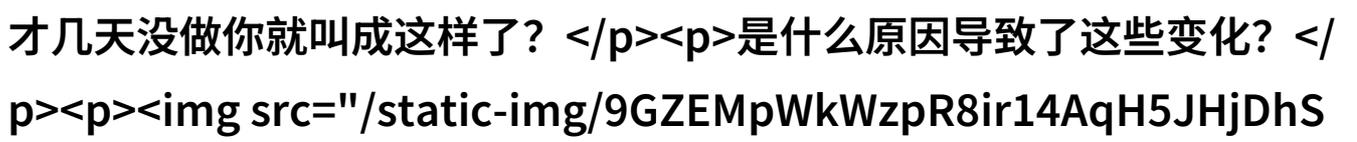


才几天没做你就叫成这样了网红美妆教程

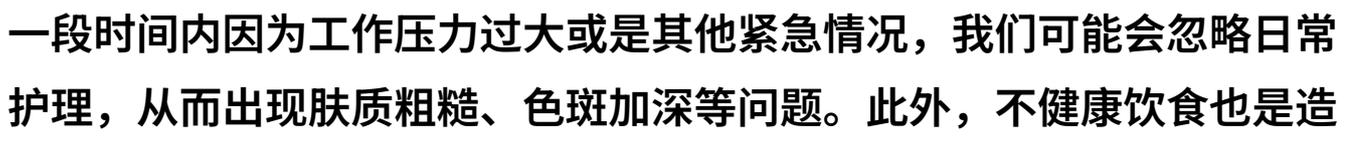
为什么才几天没做你就叫成这样了?

在这个快节奏的时代，每个人都希望自己能保持最完美的形象。然而，生活中的种种不便和变化常常让我们的外表也随之改变。今天我们要探讨的是一个普遍的问题：为什么才几天没做你就叫成这样了?

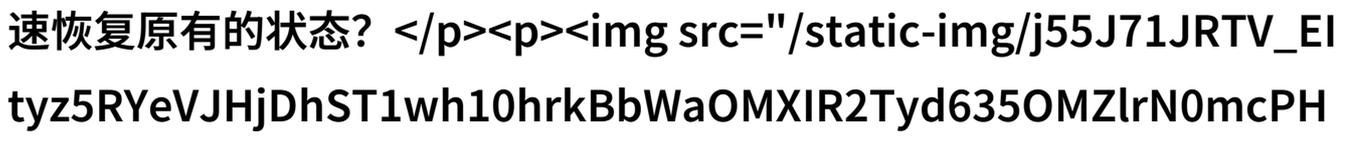
是什么原因导致了这些变化?

首先，我们必须承认，外观的变化往往源于生活方式的变动。比如说，一段时间内因为工作压力过大或是其他紧急情况，我们可能会忽略日常护理，从而出现肤质粗糙、色斑加深等问题。此外，不健康饮食也是造成皮肤问题的一个重要因素。当我们摄入大量油腻食物或是甜食时，它们会对我们的身体产生负面影响，最终反映到皮肤上。

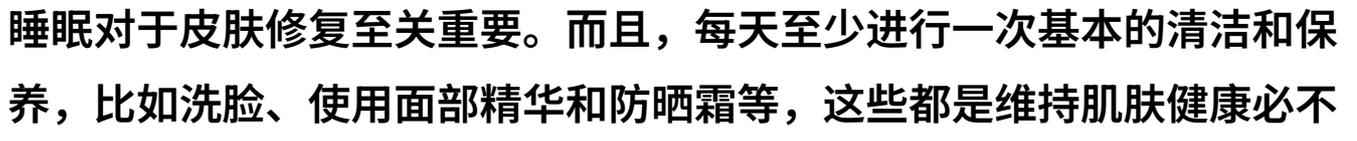
如何快速恢复原有的状态?

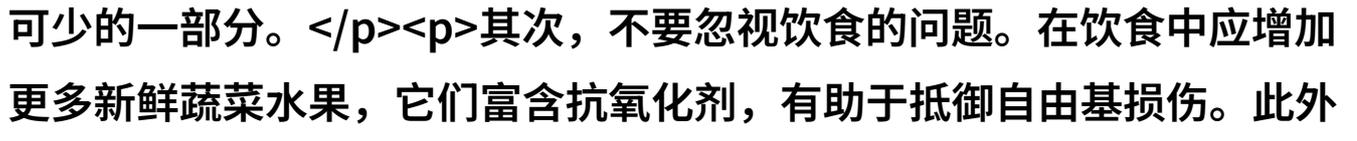
为了快速恢复原有的状态，我们需要采取一些措施来改善自己的生活习惯。首先，要确保每天都有充足的睡眠，因为良好的睡眠对于皮肤修复至关重要。而且，每天至少进行一次基本的清洁和保养，比如洗脸、使用面部精华和防晒霜等，这些都是维持肌肤健康必不可少的一部分。

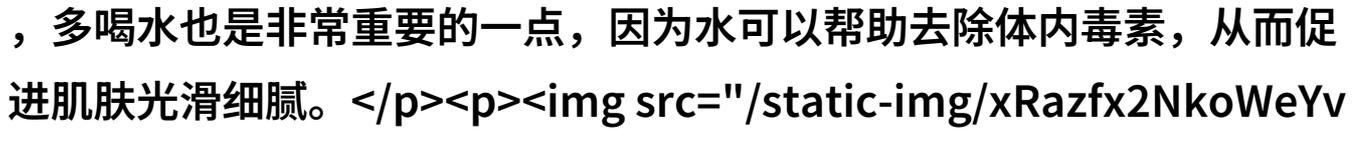
其次，不要忽视饮食的问题。在饮食中应增加更多新鲜蔬菜水果，它们富含抗氧化剂，有助于抵御自由基损伤。此外，多喝水也是非常重要的一点，因为水可以帮助去除体内毒素，从而促进肌肤光滑细腻。

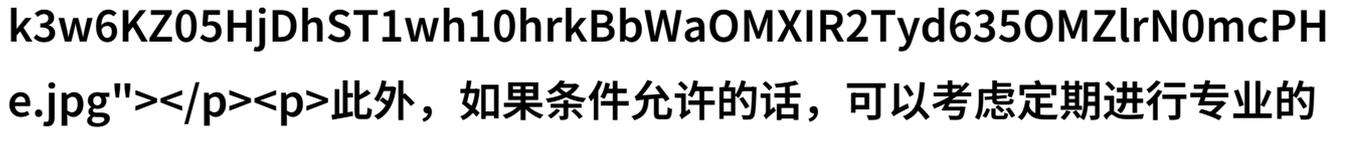
此外，如果条件允许的话，可以考虑定期进行专业的美容治疗，如针灸、瑜伽或者按摩等，以帮助身体放松并提升整体健康水平。

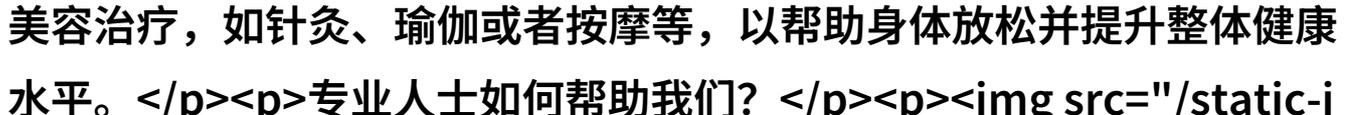
专业人士如何帮助我们?











mg/jZxn-WZulUyrE5Vs6tSjDpHjDhST1wh10hrkBbWaOMXIR2Tyd635OMZlrN0mcPHe.jpg"></p><p>如果你的问题比较严重，比如长期存在的问题，那么寻求专业人士的帮助是明智之举。 dermatologist（皮肤科医生）或者 esthetician（美容师）能够提供更为个性化和科学性的解决方案，他们可以通过诊断来了解你的具体状况，并根据你的需求给出合适建议，比如药物治疗、化学淨化或者激光治疗等。</p><p>最后，还有一点很重要，那就是保持乐观的心态。一旦接受到了新的挑战，就要积极地去应对它，而不是被消极情绪所困扰。这一点对于心理上的调整同样重要，让我们能够更加自信地面对那些曾经让我们感到焦虑的小小瑕疵。</p><p>总结来说，只要你意识到了问题并愿意采取行动，无论是改变生活习惯还是寻求专业的人士帮助，都有可能再次回到那个“我”想要成为的人。但记住，“才几天没做你就叫成这样了”，这句话提醒着我们，即使短暂放弃，也不要忘记回归到那个更好版本里的自己。</p><p>下载本文pdf文件</p>