

【秋冬馭膚術，水煮蛋肌速成班！】



說到夏天，一定就會提到陽光、沙灘、比基尼，盡情的享受絢爛的陽光後，留給肌膚的是不可抹滅的傷害，曬黑、膚色不均、肌膚老化、斑點、粗糙乾燥等，再加上時序已入秋，換季對肌膚來說相對不穩定，無疑是雪上加霜，因此趁秋冬時好好補救在夏天被傷害的肌膚，由內到外好好養出淨透白嫩宛如水煮蛋的肌膚，重拾美麗質感人生。



內外兼修保養大全

食在美麗

維生素 C 能中斷黑色素生成的過程，可阻止已生成的多巴胺進一步氧化而被還原為多巴，並能降低血清銅氧化酶含量，影響酪氨酸酶的活性，從而干擾黑色素的生物合成，減少黑色素沈澱，減退皮膚的黑斑和雀斑，加快皮膚還原變白，因此可多吃些維生素 C 高含量的食物。

芭樂：每 100 公克的芭樂，熱量僅 38.4 大卡、膳食纖維含量 3 公克、維生素 C 含量則高達 81 毫克。



柑橘：每 100 公克的橘子含有 28 毫克的維生素 C，1.51 公克膳食纖維，
熱量只有 42 大卡。

木瓜：每 100 克木瓜，維生素 C 含量 50g，膳食纖維含量 2 公克。

也可多食用富含花青素的蔬果，花青素能帶給你好氣色！花青素在歐洲被譽為「口服的皮膚化妝品」，養顏美容，由內而外賦予你好氣色，肌膚更水潤。



甜櫻桃：富含花青素，其中所含的鐵、鎂、磷、鈣、鉀等礦物質，含量較一般水果還要豐富。

藍莓：藍莓的營養價值與功效藍莓曾被美國「時代雜誌」推薦為十大健康食品之一，含有 15 種以上的花青素。

康科特葡萄：美洲盛產的一款葡萄，葡萄子富含多酚類植物營養素，研究指出多酚類有助於維持健康。

紅石榴：除了富含豐富的維生素、礦物質外，並具有抗氧化成份，被譽為「水果中的紅寶石」。

巴西紫梅：深紫色的巴西紫梅有「皇家寶石」之稱，由於營養成分高，亞馬遜地區居民十分崇尚這種水果。

Try It!



▲RESERVE™沛泉菁華/30ml/婕斯

一包裡面濃縮了各式水果天然萃取的花青素，口感極佳，攜帶方便。

外在保養

俗話說，一白遮三醜，因此許多女生終其一生都在追求白皙透亮的肌膚，現在就來分享幾個撇步吧！讓你擁有淨白的青春漾世代。

適度去角質：單純做去角質這個動作是不會變白的，但除去多餘的老廢角質能讓肌膚看起來不再黯沉，且也能幫助保養品吸收，但記得不能太常去角質而造成肌膚傷害。



使用防曬保養品：可不要認為已經入秋或是自己白肉底就不需要防曬，一年四季都是有紫外線的，陽光中的紫外線，會促進黑色素細胞分裂，長期在陽光下曝曬容易導致膚色黯沉和斑點的生成，還會加速肌膚老化產生皺紋。

使用歐薈草成分保養品：歐薈草提取液，有助於改善痘疤和受損肌膚，能調節表皮及角質層新陳代謝和肌膚的油水平衡，肌膚瑕疵減少了，自然有看起來更透亮。

使用雪耳成分保養品：有植物燕窩之稱的養顏聖品，含有豐富多醣體，保濕效果更勝玻尿酸，多種維生素和 20 種胺基酸，能令皮膚充滿水份彈性，有美白淡斑的功用。



如果這些都做到了，就能讓你擁有煥膚般的透亮美白肌，趕快利用這個秋冬擊退夏天所帶來的黑炭肌。

REDEFINING YOUTH

重新定義年輕

www.jeunesseglobal.com

www.facebook.com/taiwanjeunesse

