

매끈한 가슴과 등을 만드는 습관 5가지

오프숄더, 스퀘어 넥, 백리스, 언더브ики니! 올여름 셀럽들의 트렌드는 어깨는 물론 가슴, 등까지 시원시원하게 드러내는 것이다. 이를 위해선 가드름, 등드름 없는 매끈한 피부가 필요다. 가슴과 등 피부를 깨끗하게 가꾸는 법을 보고코리아(vogue.co.kr)가 소개했다.

1. 샴푸, 트리트먼트 후 몸 씻어주기

찰랑찰랑 윤기 나는 머릿결을 위한 트리트먼트, 헤어 팩에는 다량의 오일 성분이 함유되어 있다. 특히 긴 머리는 등과 가슴 라인에 자주 닿기 때문에 잘 씻어내지 않으면 잔여물이 모공을 막아 트러블을 야기한다. 머리를 먼저 감은 후 몸을 꼭 깨끗이 씻어준다.



2. 주기적인 각질 정리

몸의 피부는 얼굴보다 두껍기 때문에 물리적인 각질 제거와 화학적인 각질 제거를 섞어서 해주는 것이 좋다. 일주일에 한두 번 AHA나 BHA 성분이 함유된 보디 워시로 두껍게 쌓인 각질과 피지를 제거한다. 손이 닿기 힘든 곳이므로 보디 브러시를 적극적으로 활용하는 것이 좋다. 따뜻한 물에 불린 보디 브러시로 살살 닦아준다.

3. 샤워 볼과 샤워 타월 자주 교체하기

매일 사용하는 샤워 볼에는 어마어마한 세균이 살고 있다? 우리 몸의 죽은 각질, 물기, 어둡고 습한 욕실의 콜라보로 세균이 급속도로 번식한다. 세균이 가드름, 등드름을 일으키는 주범이라는 것을 잊지 말자. 샤워 후



에는 깨끗하게 빨아 햇빛에 말리고 두 달에 한 번은 교체한다.

4. 젖은 옷 바로 갈아입기

운동할 때는 무조건 땀 흡수가 잘되는 드라이핏 소재를 입는다. 너무 딱 달라붙는 상의도 순환을 방해하고 염증을 유발할 수 있으니 피한다. 땀에 젖은 옷은 세균 번식이 쉬우니 즉시 샤워하고 깨끗한 옷으로 갈아입는다.

5. 건강한 식단으로 바꾸기

과한 탄수화물, 기름기와 콜레스테롤이 많은 식단은 피지 분비의 원인이다. 푸른 잎 채소, 과일, 생선 등의 건강한 음식을 섭취한다.



사진=shutterstock

가든그로브 비타민 전문점

Organic Vitamins

- 500종류 정도의 비타민과 원료구비
- 비타민 원료 : 아사이, 마카, 블루베리, 고지베리베리, 아로니아, 그라비올라, 크랜베리, 비타민나무, 여주농축액, 차콜, 콜라겐, 블렉커런트, 모링가, 로얄제리원액, 페루산삼, 마카, 트리불러스(산삼보다 높은 사포닌 함유)



이제 비타민은 전문점에서 정확한 진단 후 복용하세요.



Tel. (714)534-4938

9972 Garden Grove Blvd #G
Garden Grove, CA 92844



GRAND OPENING

SUNNY HILLS DENTISTRY

일반치과 임플란트 미용치과 교정치과

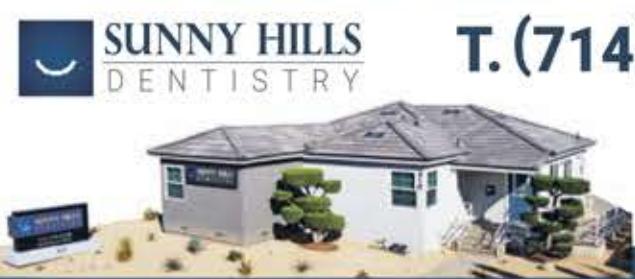
믿음이 가는 치과가 되겠습니다!



각종 치과 보험
(PPO ONLY)

자체 페이먼트 플랜
In-House dental plan available

장소정 D.D.S (Sojung Jang D.D.S.)
-UC Berkeley 1999 졸업
-UCLA School of Dentistry 2003 졸업
-20년 이상 진료 경력



T. (714) 770-0388 *BY APPOINTMENT ONLY

*한글 텍스트 문의: (714) 732-1909

410 N. Euclid St., Fullerton, CA 92832
(Malvern + Euclid, 파킹은 건물 뒷편 전용 주차장)

