

30

### 30妈妈老化杀手之一:熬夜

加班、家务、照顾孩子,对于30多岁的妈妈来说是家常便饭。熬夜,也就变得不可避免。仗着自己还年轻,30岁的妈妈们也许对熬夜不以为然。殊不知,“夜猫子”可是抗老禁忌。错过黄金睡眠期,再多保养都是一场空。22点至凌晨3点是身体休息、修复的黄金期,熬夜等于剥夺了内脏休息的机会,隔天容易疲劳、气色差,长期熬夜影响身体机能而加速衰老。

对大多数30多岁的妈妈来说,这段日子恐怕是最艰辛的。孩子年纪还小,放不下心;事业处于上升期,丢不开手;对于自己的关照,常常是心有余而力不足。



### 30妈妈老化杀手之二:乱减肥

生完孩子,腹部赘肉还没消退?坐完月子,全身胖了好几圈?30岁的妈妈们不甘现状,总想“昨日重现”。不科学的减肥,可能会加速老化。节食瘦身不成反转老,可不是夸张的说法哦。身体靠食物维持运作,如果因为减肥而节食或偏食,身体内需养分不足,肌肤会像缺了养分的花朵,很快就会枯萎,了无生气。

### 30妈妈老化杀手之三:饮食不规律

又要上班又要照顾家,30岁的妈妈们很容易饮食不规律。饿太久再暴饮暴食,三餐不定时不定量,重口味、高盐、高钠齐上阵,是最大的老化杀手。抗老和养生是一体两面,注重养生才能让抗老力加乘,定时定量的清淡饮食,如蔬菜、汤、鱼肉等,可以减轻肠胃的负担。有研究显示,重口味人老化快3倍,腌渍品等高盐高钠食品要少吃,降低盐分摄取。

#### 逆龄单品推荐

Sisley法国希思黎母亲节臻选臻采修颜套装,内含:全日呵护精华乳(50ml)、抗皱修活紧致精华液(30ml)等多件抗老产品。

年轻,是每个女人内心最有生命力的种子。付出时间和精力来爱护自己,女人的生命便越来越不可被时间标注和左右。30,40,50,妈妈们是时候觉醒,为自己留住时光了。

# 逆龄! 为妈妈留住时光

40

### 40妈妈老化杀手之一:肌肤松弛

和欧洲人相反,亚洲人肌肤衰老松弛问题大过皱纹。真正的抗老保养,需要提升肌肤的提拉紧致功能。每天坚持给脸部进行按摩,遵循由内往外、由下往上的手法提拉脸部肌肉,可以促进肌肤的血液循环,抵抗地心引力。胶原蛋白是让皮肤保持弹性、紧致的法宝,40岁的妈妈们通常胶原蛋白流失严重,所以一定要补充胶原蛋白。可以口服胶原蛋白口服液,还可以多吃猪蹄等富含胶原蛋白的抗衰老食物。

40岁以后的妈妈,皱纹不可避免、令人痛心也越来越多,甚至连白头发也无声无息地冒出了一两根……

### 40妈妈老化杀手之二:干燥

随着年龄的增长,肌肤的自我防护功能在慢慢弱化。如果不特别注意补水与锁水,40岁的妈妈们容易出现皮肤干燥的现象,而干燥引起的细小干纹,又会可恶地混在细纹中,以假乱真。洁面后先用化妆水滋润皮肤,是40岁的妈妈抗衰老的重要步骤,每周敷个补水面膜也是明智的选择。

#### 逆龄单品推荐

FANCL柔润轻按晚霜(限量品),含有植物固醇诱导体,有助提升肌肤防御机能,预防水分流失。乳霜质感浓郁,透过按摩效果,有助于促进肌肤的血液循环。

雅诗兰黛闪亮焕采双效精华面膜,粘土净化面膜与滋养啫喱面膜的套装组合,粘土净化面膜深层清洁毛孔和肤表浊质,滋养啫喱面膜即刻为肌肤补给营养,双效合一。



50

对50岁之后的妈妈来说,抗老是一场背水之战。

### 50妈妈老化杀手之一:观念落后

“70%的肌肤老化都是由光老化引起的。”关于这一点的认识,50岁的妈妈们大部分都很不到位。紫外线长期照射,会加速皮肤老化,形成皱纹和松弛。防晒之于抗老何等重要,很多50岁的妈妈却没养成防晒习惯。尤其是夏天将至,选择SPF值高的防晒产品对50岁的妈妈尤为重要。西红柿、橄榄等蔬果,也具有防晒抗老的功效。

### 50妈妈老化杀手之二:雌激素减少

随着年龄的增长,女性体内雌激素会逐渐减少,而它是让肌肤光滑细腻、维持女性健康的重要物质。对50岁的妈妈来说,想延缓衰老,补充雌激素是不二的选择。用食物帮助补充雌激素是最安全最方便的做法,每天1杯牛奶和500克鱼,能够起到调理雌激素平衡的作用。选择含有雌性激素成分的抗老产品,也能达到目的。

#### 逆龄单品推荐

科颜氏焕白双效清爽隔离乳SPF50 PA+++ ,质地清爽出众,不堵塞毛孔,不引发痘痘和敏感的同时,亦可强效抵御UVA和UVB,防止90%以上光老化的伤害。

La Prairie莱珀妮焕能修护精华液,作为全球最著名的抗衰老领域先驱者,La Prairie莱珀妮焕能修护精华液运用了3重肌肤抗衰老科技,具有超强抗老功效。

