

12

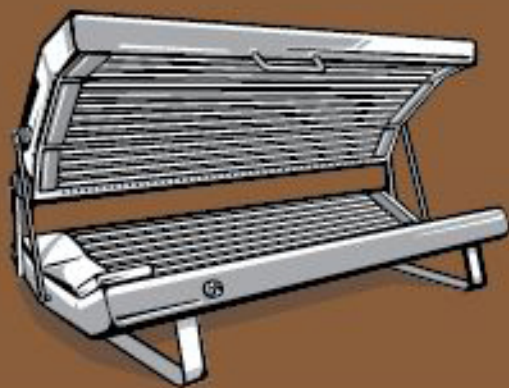
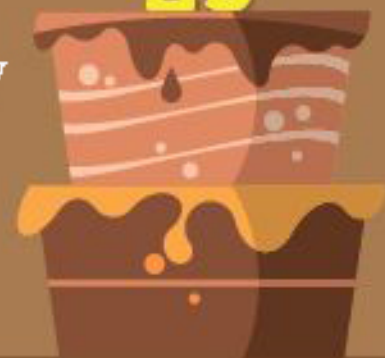
ĐIỀU CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

VỀ LÃO HÓA DA VÀ NẾP NHĂN

1

Nếp nhăn xuất hiện ngay khi bắt đầu bước sang tuổi 25.

25

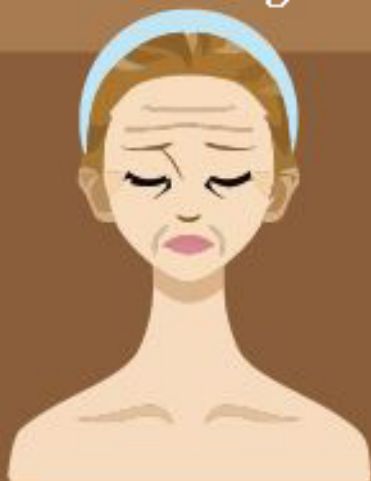


2

Nghiên cứu chỉ ra rằng, 68% những người từng tắm nắng cảm thấy da họ bị lão hóa nhanh hơn.

3

Nếu bạn hút 10 điếu thuốc lá hoặc nhiều hơn thế mỗi ngày, trong 10 năm, làn da sẽ nhăn nheo và lão hóa nhanh gấp 3 lần những người không hút thuốc.



4

Nhăn mặt và nhú mày là 2 trạng thái cơ mặt gây ra nếp nhăn sâu trên da.

5

Ánh nắng mặt trời là một trong những nguyên nhân hàng đầu gắn tới lão hóa da.

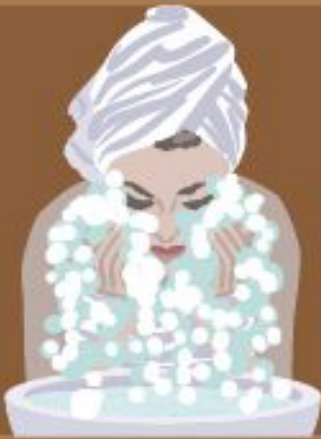


6

Nằm nghiêng khi ngủ gây ra nếp nhăn ở má và cằm.

7

Trọng lực cũng là một trong những nguyên nhân khiến da bị chảy xệ.



8

Rửa mặt nhiều hơn 2 lần/ngày khiến da mất đi lớp dầu dưỡng tự nhiên, gây ra nếp nhăn.

9

Vitamin C là nhân tố giúp chống nắng và ngăn ngừa lão hóa rất hiệu quả.



10

Những người thường xuyên dùng kem chống nắng có tỷ lệ lão hóa chậm hơn những người không dùng tới 24%.

11

Soda là thức uống gây lão hóa da nhanh nhất vì chứa nhiều phốt phát.



12

Ceramide có trong gạo lứt, ngô là thành phần giúp ngăn ngừa lão hóa da hiệu quả.