标题：做好6件事 30天，色斑淡了，皮肤自然白白嫩嫩。

开头：懂护肤的都知道，夏季更适合淡斑美白，皮肤毛孔呢，开放程度更大；出汗多，更容易促进代谢。夏天淡斑美白，做好6件事，坚持30天，肌肤白到你尖叫！

正文：1每天一杯牛奶

2每天一个番茄

3每天一片维生素

4每天一碗冰糖银耳水

5每天一杯柠檬蜂蜜水

6每天晚上用淘米水洗脸

结尾：坚持每天做着6件事，开始之前呢，拍个照片留底，30天后，再拍个照片对比，看你会不会尖叫。我是xx肌肤调理可私信，关注我，分享更多护肤干货。谢谢你，点个小心心！