# 变美日记

⒈多喝水多喝水多喝水

⒉每月修剪一下发梢，可以减少分叉

⒊用醋加白水洗脸可以变白，贵在坚持。

⒋用隔夜的茶叶水涂眼睫毛，会变得又长又密（亲身实验）

⒌有一个很火的搓脸法  我忘了是谁说的 就是用手从下巴往上搓，据说可以把皮肤变好，还能瘦脸。

6.晚上睡觉前记得涂唇膏，这样可以减少唇部起皮，涂口红很好看！

7.最好不要留长指甲，个人意见 当然美甲除外。

8.坚持涂护手霜，这个应该是我唯一坚持下来的事了，手真的变得很嫩，毕竟手是女孩子的第二张脸啊。

9.洗完澡记得抹身体乳，特别是冬季，我用的是奶香味的，真的好喜欢啊，妈妈再也不用担心我的身上会起皮了！

10.化妆的时候记得给脖子也化化，不然黑白分明真的很尴尬。

11.睡觉前可以转转眼珠，可以练神韵，缓解眼部疲劳

对了，如果你是内双的话，坚持每天晚上刮上眼皮会变成外双哦。

12.勤换内衣内裤啊

13.坚持泡脚 真的很神奇，去年寒假在家泡了一个多月，皮肤真的变得好了很多，用我妈的话来说就是白里透红啦  哈哈。可惜开学就没坚持了。

14.不要熬夜 不要熬夜 不要熬夜，真的危害很多！

15.保持乐观的心态。

16.经常去旅游，可以自己一个人去 心境真的不一样，

17.多读书，读书真的超练气质的，一个满嘴都是脏话的女生真的不太招人喜欢，当然性格好的除外。

18.不要长胖！不是说胖的女孩不好看，只是瘦下来你就会发现新天地。

19.整理自己的东西。

20.关于穿衣方面，适合自己就好。保持干净最重要

21.一定要自爱。