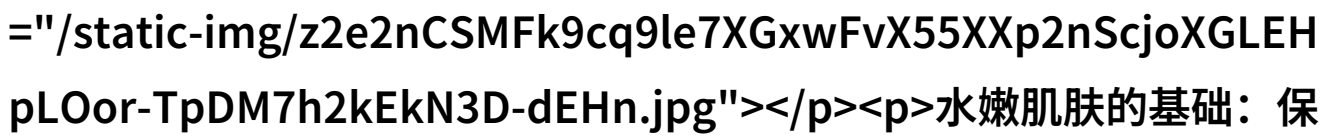
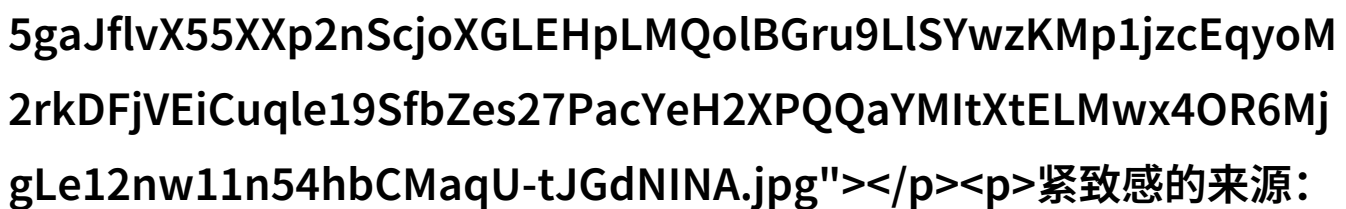


小婷的完美水嫩体验细腻又紧致水多不干

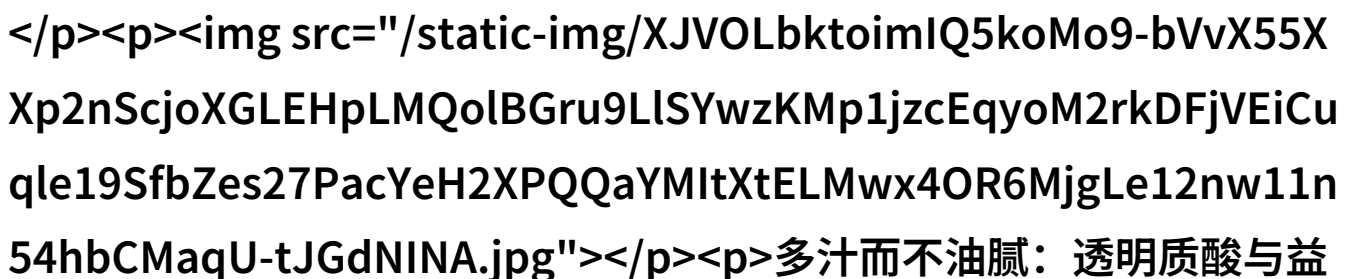
小婷的完美水嫩体验：细腻又紧致，水多不干燥

水嫩肌肤的基础：保湿与滋润

小婷的皮肤在视频中展现出了一种理想状态，她的肌肤既软又嫩，这是因为她对保湿和滋润有着深刻理解。一个好的保养习惯能帮助我们的皮肤锁住水分，保持光滑细腻。这正如视频中的她，一点也不干燥。

紧致感的来源：纹理与弹性

视频中，小婷的手指轻轻触摸自己的肌肤，每一次都是如此之顺滑。这种紧致感来自于良好的纹理和弹性。在她的日常护理中，她注重使用能够提升这些因素的产品，使得她的肌肤充满活力。

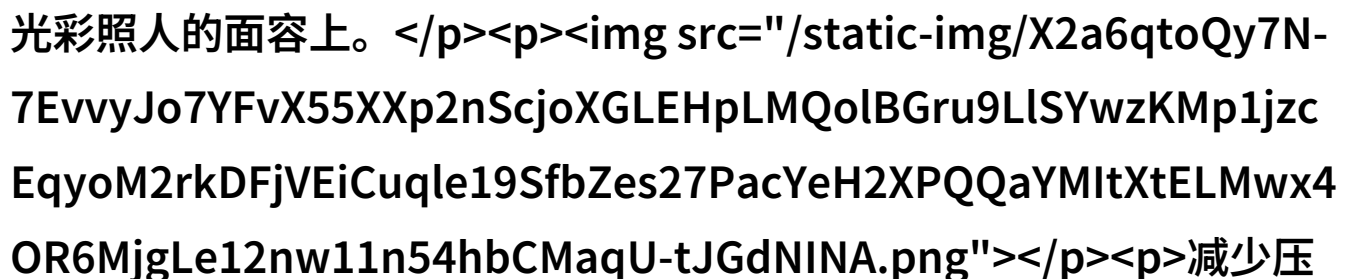
多汁而不油腻：透明质酸与益生菌

除了外表上的完美，小婷还注重内在健康。她通过食用含有透明质酸丰富食物以及定期服用益生菌来维持身体内部环境，避免过度油腻，从而使得她的皮肤既水多又不会出现油脂过剩的问题。

保持均衡：适量摄入维E和Omega-3脂肪酸

小婷明白到维E和Omega-3对于保持皮肤健康至关重要，它们可以帮助改善毛孔状况，让面部更显亮泽。而且，在摄入这些营养素时要注意平衡，不可过量，以免造成负担。此举也反映在了她那

光彩照人的面容上。



减少压力：心态影响到每一寸肌肉

观看小婷如何处理生活中的琐事，我们发现她的心态十分积极乐观，这也是为什么她的脸色总是那么好。在现代社会，压力无处不在，而小婷选择通过运动、冥想等方式减少压力，让自己的身心得到放松，同时也促进了血液循环，为其提供了最基本的人体需求——氧气和营养。

定期清洁与修复：让所有步骤都能发挥作用

最后，小婷把清洁作为日常护理的一部分，将污垢彻底去除，为接下来的步骤打下坚实基础。而修复则是给予疲惫肌肉补充力量，让它们恢复最佳状态。这样的连续进行，让我们看到了小婷完美的一天，是不是很神奇？

[下载本文pdf文件](/pdf/592525-小婷的完美水嫩体验细腻又紧致水多不干燥.pdf)