

如何用最少的钱打扮自己

- 1.每天锻炼半小时。
- 2.多吃水果和蔬菜，少吃或不吃甜点和油炸食品。
- 3.每天十一点前睡觉

修剪好眉毛

每天靠墙站30分钟，一周后就能看到效果。

- 6.走路时不要弯腰驼背，要站直。
 - 7.每天泡脚，每周敷2-3次面膜。
 - 8.坚持一个月不吃宵夜，帮你减肉。
 - 9.多喝热水，不喝冷饮和冰水。
 - 10.每天晚上睡觉前轻轻拍打你的脸
 - 11.洗头的时候，往水里滴两滴迷迭香精油，据说可以生发。
 - 12.睡觉前涂口红
- 嘟嘟唇离你不远。
- 13.出门涂口红
 - 14.出门涂防晒霜或者打伞。
 - 15.用洗面奶洗脸，然后用清水搓。
 - 16.每天一杯牛奶，坚持下来会让你容光焕发。
 - 17.化妆后涂点腮红。
 - 18.用牙套矫正牙齿每个人都喜欢红唇白牙。

- 19.梨形穿中裙。
- 20.洗完脸后用毛巾擦干。
- 21.继续用鼻子呼吸。
- 22.每天坚持50个仰卧起坐。
- 23.每天梳头100次。又黑又亮。
- 24.认真刷牙，每天护齿。
- 25.经期不要减肥
- 26.千万不要用手挤黑头和痘痘。
- 27.每周使用一次去角质产品。
- 28.不要关灯玩手机，会影响视力。
- 29.坚持每天跳绳1000次。
- 30.多做拉伸运动，拉筋会长高。
- 31.多喝点柠檬水
- 32.老是捏山根，鼻子变得更高更僵硬。
- 33.一定要吃早餐，好好吃一顿。
- 不要跷二郎腿，脸会变大。
- 35.洗澡后涂抹身体乳，长时间保持水润有光泽。
- 36.饭后百步走
- 37.一定要卸妆。
- 38.爱笑的女生都很漂亮。

39、手是女生的第二张脸，坚持用护手霜当手膜。

40.坚持做深蹲

花最少的钱，做最精致的女人。从生活中的小事做起，女人的美应该是由内而外的，美在于细节。