QUÀ TẶNG ĐẶC BIỆT CHO CHỊ EM 35+



CẨM NANG GỐI ĐẦU

Bí kíp khỏe đẹp tuổi *35+*

Hiểu đúng làn da • Chăm đúng mỗi ngày
Tỏa sáng theo cách riêng

BIÊN SOẠN BỞI: THÁI THÍCH ĐẸP

CHƯƠNG 1 · THƯ NGỎ

Gửi chị em tuổi 35+

Những dòng này Thái viết riêng cho chị em.

Chị em thân mến,

Có những buổi sáng, chị em đứng trước gương lâu hơn một chút. Làn da khô sạm, nếp nhăn nơi khóe mắt, vết nám cứ lặng lẽ đậm dần. Mình khẽ thở dài, rồi lại vội lo bữa sáng cho chồng, cho con – và tự nhủ: *"Thôi, để mai."*

Thái hiểu cảm giác ấy. Cảm giác mình đã cho đi cả thanh xuân, đến lúc nhìn lại thì chẳng còn nhận ra người phụ nữ rạng rỡ ngày nào.



Năm **31 tuổi**, Thái cũng từng như thế. Rồi một ngày Thái chợt hiểu: bỏ bê bản thân không chỉ khiến mình mất tự tin – mà còn là **có lỗi với những người thương yêu mình**, những người luôn mong thấy mình khỏe mạnh và hạnh phúc. Từ hôm ấy, Thái bắt đầu chăm chút cho chính mình, từng chút một.

Cuốn cẩm nang này là tất cả những gì Thái đã học và trải nghiệm – để chị em không phải loay hoay một mình như Thái ngày trước.

Trong cẩm nang này, chị em sẽ nhận được:

- Dấu hiệu tuổi 35+ cần biết
- Nhận biết loại da trong 30 phút
- Quy trình chăm da sáng – tối
- **20 công thức mặt nạ thiên nhiên**
- Lịch theo dõi tuần
- Quà tri ân dành riêng cho chị em

Hãy bắt đầu từ tối nay, và gửi cuốn cẩm nang này đến những người phụ nữ chị em thương. Vì ai cũng **xứng đáng được thấu hiểu và yêu thương**.



Thân gửi,

Thái thích đẹp

CHƯƠNG 2

Mục lục

1 Thư ngỏ gửi chị em

2 Mục lục

3 Tuổi 35+: dấu hiệu chị em cần biết

4 Nhận biết các loại da

5 Phương pháp chăm sóc đúng cho từng loại da

6 20 công thức mặt nạ siêu đơn giản

7 Khỏe từ gốc & lịch theo dõi tuần

8 Tri ân đặc biệt dành cho chị em

Chạm vào tên chương để chuyển nhanh.



CHƯƠNG 3

Tuổi 35+: dấu hiệu chị em cần biết

Vì sao da thay đổi? Từ khoảng tuổi 30, **collagen** – chất giữ cho da căng mịn – bắt đầu giảm dần. Tế bào da mới sinh ra cũng chậm hơn lượng mất đi.

Vì vậy từ **30–35 tuổi**, dấu hiệu lão hóa bắt đầu xuất hiện.

Dấu hiệu thường gặp:

- **Da khô, kém căng** – sờ thấy thô ráp, dễ bong tróc
- **Nếp nhăn** – rõ dần ở khóe mắt, trán, rãnh cười
- **Nám, sạm, đốm nâu** – đậm hơn mỗi khi ra nắng
- **Lỗ chân lông to** – rõ nhất ở hai bên má
- **Da xỉn màu** – kém tươi, trang điểm khó ăn phấn
- **Mụn nội tiết** – hay mọc ở cằm, quai hàm

Đó là điều rất bình thường – và chị em hoàn toàn có thể chăm sóc để da chậm lão hóa hơn.

Nên gặp bác sĩ da liễu khi: có nốt ruồi lạ, đốm thay đổi nhanh hoặc nám lan rộng bất thường.

CHƯƠNG 4

Nhận biết các loại da

Mẹo nhận biết trong 30 phút

Rửa mặt sạch, không bôi gì → chờ 30 phút → áp giấy thấm dầu lên trán, mũi, hai má rồi soi dưới đèn.

Da khô

Căng rít sau khi rửa mặt, dễ bong tróc. Giấy thấm gần như không có dầu.

Da dầu

Bóng dầu khắp mặt, lỗ chân lông to, dễ nổi mụn. Giấy thấm có dầu ở mọi vùng.

Da hỗn hợp

Dầu ở trán, mũi, cằm (vùng chữ T), hai má lại khô hoặc bình thường.

Da nhạy cảm

Dễ đỏ, ngứa, châm chích – nhất là khi đổi mỹ phẩm hoặc thời tiết.

Chưa chắc mình thuộc loại da nào?
Chụp ảnh mặt mộc nhắn riêng cho Thái qua Zalo **0822 801 234** – Thái xem kỹ và tư vấn 1-1 cho chị em nha.

Bấm vào đây để nhắn Zalo ↗

CHƯƠNG 5

Phương pháp chăm sóc đúng cho từng loại da

☀ BUỔI SÁNG

1. Rửa mặt
2. Nước hoa hồng
3. Serum
4. Kem dưỡng
5. Kem chống nắng

☾ BUỔI TỐI

1. Tẩy trang, rửa mặt
2. Nước hoa hồng
3. Serum cấp ẩm
4. Kem dưỡng đêm

Chăm sóc chuyên sâu mỗi tuần

- **Tẩy tế bào chết 1–2 lần** – da thông thoáng, sáng mịn hơn
- **Xông mặt 1–2 lần** – làm sạch sâu, dưỡng chất thấm tốt hơn
- **Đắp mặt nạ 2–3 lần** – nuôi dưỡng đúng theo loại da

Da nhạy cảm: chọn tẩy tế bào chết dịu nhẹ 1 lần/tuần, xông mặt không quá 5 phút.

Hiểu làn da mình, chăm đúng cách và kiên trì mỗi ngày – làn da sẽ đáp lại bằng vẻ tươi tắn mà chị em xứng đáng có được.

CHƯƠNG 5 · CHỌN SẢN PHẨM

Mỗi loại da, chọn thế nào?

Da khô

Rửa mặt: Sữa rửa mặt dạng kem, dịu nhẹ. **Nước hoa hồng & serum:** Nước hoa hồng không cồn · serum cấp ẩm (HA, B5). **Dưỡng:** Kem dưỡng dạng kem đặc, giàu ẩm.

Da dầu

Rửa mặt: Gel rửa mặt tạo bọt nhẹ. **Nước hoa hồng & serum:** Nước hoa hồng không cồn · serum kiềm dầu (niacinamide). **Dưỡng:** Kem dưỡng dạng gel mỏng nhẹ · chống nắng kiềm dầu.

Da hỗn hợp

Rửa mặt: Sữa rửa mặt dịu nhẹ. **Nước hoa hồng & serum:** Nước hoa hồng không cồn · serum cấp ẩm (HA). **Dưỡng:** Dưỡng mỏng ở vùng chữ T, dày hơn ở hai má.

Da nhạy cảm

Rửa mặt: Sữa rửa mặt không hương liệu. **Nước hoa hồng & serum:** Nước hoa hồng dịu nhẹ · serum phục hồi (B5). **Dưỡng:** Kem dưỡng phục hồi · chống nắng vật lý.

Thử sản phẩm mới ở cổ tay 1 ngày trước khi dùng cho cả mặt.

Hoạt chất vàng cho làn da 35+

Để chống lão hóa thật sự, làn da 35+ cần thêm những "trợ thủ" đã được chứng minh hiệu quả:

Vitamin C
BUỔI SÁNG

Sáng da, mờ thâm nám. Dùng sau nước hoa hồng, trước kem dưỡng.

Retinol
BUỔI TỐI

"Tiêu chuẩn vàng" chống nếp nhăn, kích thích collagen. Bắt đầu nồng độ thấp, 2 tối/tuần.

Peptide
SÁNG & TỐI

Da săn chắc, đàn hồi hơn. Dịu nhẹ, hợp cả da nhạy cảm.

HA – Hyaluronic acid
SÁNG & TỐI

Giữ nước, da căng mọng. Hợp mọi loại da.

Không dùng retinol cùng tối với tẩy tế bào chết. Phụ nữ mang thai, cho con bú không dùng retinol.

☀ Chống nắng đúng cách

- Lượng bằng **2 đốt ngón tay** cho mặt và cổ
- Thoa trước khi ra ngoài **15 phút**
- Thoa lại sau **2–3 giờ** khi ở ngoài trời
- Dùng cả ngày râm và khi ngồi gần cửa sổ

CHƯƠNG 6

Công thức mặt nạ từ thiên nhiên

ĐƠN GIẢN • DỄ LÀM • CHỊ EM NHỚ LƯU LẠI NHÉ

20 công thức dưới đây được Thái chọn lọc từ những nguyên liệu quen thuộc: mật ong, sữa tươi, sữa chua, nha đam, trứng gà, bột sắn dây... Mỗi loại da có **5 công thức riêng** – chị em chỉ cần chọn đúng nhóm của mình.

Chọn nhanh theo loại da

01–05	**Da khô** · Cấp ẩm sâu · mềm mướt
06–10	**Da dầu** · Kiềm dầu · thông thoáng
11–15	**Da hỗn hợp** · Cân bằng · mịn màng
16–20	**Da nhạy cảm** · Dịu nhẹ · ít nguyên liệu

Bí quyết để mặt nạ phát huy tác dụng

- Nguyên liệu tươi, pha xong dùng ngay
- Đắp sau khi xông mặt hoặc tẩy tế bào chết để da hấp thụ tốt hơn
- Kiên trì đều đặn ít nhất 4 tuần để thấy da thay đổi



MẶT NẠ CHO · CẤP ẨM SÂU · MỀM MƯỚT

Da khô

01 Lòng đỏ trứng – mật ong – dầu ô liu

Cấp ẩm sâu, da mềm mướt

Nguyên liệu: 1 lòng đỏ trứng gà
1 thìa cà phê mật ong 5 giọt dầu ô liu

Cách làm: Đánh tan lòng đỏ, cho mật ong và dầu ô liu vào khuấy đều.

Hướng dẫn sử dụng: Sau bước nước hoa hồng, đắp 20–30 phút rồi rửa bằng nước mát. 2–3 lần/tuần.

Lưu ý: Dùng trứng tươi, rửa sạch vỏ; không đắp khi da trầy xước, mụn viêm. Ban ngày nhớ chống nắng đầy đủ.

02 Bơ – sữa tươi

Nuôi dưỡng làn da khô ráp

Nguyên liệu: ¼ quả bơ chín
1 thìa canh sữa tươi không đường

Cách làm: Nghiền nhuyễn bơ, thêm sữa tươi khuấy thành hỗn hợp sệt mịn.

Hướng dẫn sử dụng: Sau bước nước hoa hồng, đắp 20–30 phút rồi rửa bằng nước mát. 2–3 lần/tuần.

Lưu ý: Bơ càng chín mềm, mặt nạ càng mịn, dễ đắp. Ban ngày nhớ chống nắng đầy đủ.

03 Chuối – sữa chua

Mềm da, giảm bong tróc

Nguyên liệu: ½ quả chuối chín
1 thìa canh sữa chua không đường

Cách làm: Nghiền chuối thật nhuyễn rồi trộn đều với sữa chua.

Hướng dẫn sử dụng: Sau bước nước hoa hồng, đắp 20–30 phút rồi rửa bằng nước mát. 2–3 lần/tuần.

Lưu ý: Để sữa chua ngoài 10 phút cho bớt lạnh rồi mới trộn. Ban ngày nhớ chống nắng đầy đủ.

04 Nha đam – vitamin E

Cấp nước, hết căng rít

Nguyên liệu: 2 thìa canh gel nha đam
1 viên vitamin E

Cách làm: Xay nhuyễn gel nha đam, chích viên vitamin E vào, khuấy đều.

Hướng dẫn sử dụng: Sau bước nước hoa hồng, đắp 20–30 phút rồi rửa bằng nước mát. 2–3 lần/tuần.

Lưu ý: Ngâm, rửa sạch nhựa vàng của nha đam để tránh ngứa. Ban ngày nhớ chống nắng đầy đủ.

05 Đu đủ chín – mật ong

Sáng mịn, mềm da

Nguyên liệu: 2 thìa canh đu đủ chín
1 thìa cà phê mật ong

Cách làm: Nghiền nhuyễn đu đủ, trộn đều với mật ong.

Hướng dẫn sử dụng: Sau bước nước hoa hồng, đắp 10–15 phút rồi rửa bằng nước mát. 2–3 lần/tuần.

Lưu ý: Chỉ dùng đu đủ chín vàng, nên đắp buổi tối. Ban ngày nhớ chống nắng đầy đủ.



MẶT NẠ CHO · KIỀM DẦU · THÔNG THOÁNG

Da dầu

06 Bột sắn dây – sữa chua

Kiềm dầu, làm mát da

Nguyên liệu: 1 thìa canh bột sắn dây

1 thìa canh sữa chua không đường

Cách làm: Hòa bột sắn dây với sữa chua thành hỗn hợp sệt.

Hướng dẫn sử dụng: Sau bước nước hoa hồng, đắp 20–30 phút rồi rửa bằng nước mát. 2–3 lần/tuần.

Lưu ý: Tập trung đắp vùng chữ T – nơi tiết dầu nhiều nhất. Ban ngày nhớ chống nắng đầy đủ.

07 Mướp đắng – sữa tươi

Làm mát, hỗ trợ giảm mụn

Nguyên liệu: ¼ quả mướp đắng

2 thìa canh sữa tươi không đường

Cách làm: Bỏ ruột mướp đắng, xay nhuyễn cùng sữa tươi, lấy phần sệt.

Hướng dẫn sử dụng: Sau bước nước hoa hồng, đắp 20–30 phút rồi rửa bằng nước mát. 2–3 lần/tuần.

Lưu ý: Xay xong dùng ngay để giữ trọn dưỡng chất. Ban ngày nhớ chống nắng đầy đủ.

08 Lòng trắng trứng

Se khít lỗ chân lông, sạch dầu

Nguyên liệu: 1 lòng trắng trứng gà

Cách làm: Tách lấy lòng trắng, đánh bông nhẹ bằng đũa.

Hướng dẫn sử dụng: Sau bước nước hoa hồng, đắp 20–30 phút rồi rửa bằng nước mát. 2–3 lần/tuần.

Lưu ý: Tránh vùng mắt; không đắp khi da trầy xước, mụn viêm. Ban ngày nhớ chống nắng đầy đủ.

09 Cà chua – sữa chua

Sáng da, giảm bóng dầu

Nguyên liệu: 1 thìa canh cà chua chín

1 thìa canh sữa chua không đường

Cách làm: Bỏ hạt cà chua, nghiền nhuyễn rồi trộn với sữa chua.

Hướng dẫn sử dụng: Sau bước nước hoa hồng, đắp 10–15 phút rồi rửa bằng nước mát. 2–3 lần/tuần.

Lưu ý: Cà chua có axit – thử ở cổ tay trước, nên đắp buổi tối. Ban ngày nhớ chống nắng đầy đủ.

10 Dưa leo – nha đam

Làm dịu, thông thoáng da

Nguyên liệu: 3 thìa canh dưa leo xay

1 thìa canh gel nha đam

Cách làm: Xay nhuyễn dưa leo, trộn đều với gel nha đam.

Hướng dẫn sử dụng: Sau bước nước hoa hồng, đắp 20–30 phút rồi rửa bằng nước mát. 2–3 lần/tuần.

Lưu ý: Làm xong dùng ngay để giữ độ tươi mát. Ban ngày nhớ chống nắng đầy đủ.



MẶT NẠ CHO · CÂN BẰNG · MỊN MÀNG

Da hỗn hợp

11 Sữa chua – mật ong

Cân bằng ẩm và dầu

Nguyên liệu: 1 thìa canh sữa chua không đường
1 thìa cà phê mật ong
Cách làm: Trộn đều sữa chua với mật ong.
Hướng dẫn sử dụng: Sau bước nước hoa hồng, đắp 20–30 phút rồi rửa bằng nước mát. 2–3 lần/tuần.
Lưu ý: Công thức dễ nhất – rất hợp để chị em bắt đầu. Ban ngày nhớ chống nắng đầy đủ.

12 Bột sắn dây – sữa tươi

Sáng da, mịn vùng chữ T

Nguyên liệu: 1 thìa canh bột sắn dây
2 thìa canh sữa tươi không đường
Cách làm: Hòa bột với sữa thành hỗn hợp sệt vừa.
Hướng dẫn sử dụng: Sau bước nước hoa hồng, đắp 20–30 phút rồi rửa bằng nước mát. 2–3 lần/tuần.
Lưu ý: Đắp dày hơn ở trán, mũi, cằm; mỏng ở hai má. Ban ngày nhớ chống nắng đầy đủ.

13 Lòng đỏ trứng – cam tươi

Dưỡng ẩm, sáng da

Nguyên liệu: 1 lòng đỏ trứng gà
1 thìa canh nước cam tươi

Cách làm: Đánh tan lòng đỏ, vắt nước cam vào khuấy đều.

Hướng dẫn sử dụng: Sau bước nước hoa hồng, đắp 10–15 phút rồi rửa bằng nước mát. 2–3 lần/tuần.

Lưu ý: Cam có axit – thử ở cổ tay trước, đắp buổi tối; không đắp khi da trầy xước. Ban ngày nhớ chống nắng đầy đủ.

14 Chuối chín – nha đam

Mềm mịn, đều màu da

Nguyên liệu: ½ quả chuối chín
1 thìa canh gel nha đam

Cách làm: Nghiền chuối, trộn đều với gel nha đam.

Hướng dẫn sử dụng: Sau bước nước hoa hồng, đắp 20–30 phút rồi rửa bằng nước mát. 2–3 lần/tuần.

Lưu ý: Rửa sạch nhựa vàng của nha đam trước khi xay. Ban ngày nhớ chống nắng đầy đủ.

15 Dưa leo – sữa chua

Mát da, se khít lỗ chân lông

Nguyên liệu: 3 thìa canh dưa leo xay
1 thìa canh sữa chua không đường

Cách làm: Xay dưa leo, trộn đều với sữa chua.

Hướng dẫn sử dụng: Sau bước nước hoa hồng, đắp 20–30 phút rồi rửa bằng nước mát. 2–3 lần/tuần.

Lưu ý: Dùng ngay, không để qua đêm. Ban ngày nhớ chống nắng đầy đủ.



MẶT NẠ CHO · DỊU NHẸ · ÍT NGUYÊN LIỆU

Da nhạy cảm

16 Nha đam tươi

Làm dịu, giảm ửng đỏ

Nguyên liệu: 2 thìa canh gel nha đam

Cách làm: Gọt vỏ, rửa sạch nhựa vàng, xay nhuyễn phần gel.

Hướng dẫn sử dụng: Sau bước nước hoa hồng, đắp 15–20 phút rồi rửa bằng nước mát. 2–3 lần/tuần.

Lưu ý: Chỉ một nguyên liệu nên rất dịu cho da nhạy cảm. Ban ngày nhớ chống nắng đầy đủ.

17 Sữa tươi lạnh

Làm mát, mềm da

Nguyên liệu: 3 thìa canh sữa tươi không đường

Cách làm: Để sữa trong ngăn mát, thấm vào bông tẩy trang.

Hướng dẫn sử dụng: Sau bước nước hoa hồng, đắp 15–20 phút rồi rửa bằng nước mát. 2–3 lần/tuần.

Lưu ý: Đắp bông thấm sữa phủ đều khắp mặt. Ban ngày nhớ chống nắng đầy đủ.

18 Dưa leo ướp lạnh

Làm dịu khi da nóng rát

Nguyên liệu: ½ quả dưa leo

Cách làm: Xay nhuyễn dưa leo, để ngăn mát 10 phút.

Hướng dẫn sử dụng: Sau bước nước hoa hồng, đắp 15–20 phút rồi rửa bằng nước mát. 2–3 lần/tuần.

Lưu ý: Rất hợp những hôm da nóng rát, ửng đỏ. Ban ngày nhớ chống nắng đầy đủ.

19 Nha đam – mật ong – vitamin E

Phục hồi, dưỡng ẩm

Nguyên liệu: 2 thìa canh gel nha đam

½ thìa cà phê mật ong 1 viên vitamin E

Cách làm: Trộn gel nha đam với mật ong, chích vitamin E vào, khuấy đều.

Hướng dẫn sử dụng: Sau bước nước hoa hồng, đắp 15–20 phút rồi rửa bằng nước mát. 2–3 lần/tuần.

Lưu ý: Dùng lượng mật ong nhỏ để mặt nạ thật dịu. Ban ngày nhớ chống nắng đầy đủ.

20 Bột sắn dây – sữa tươi

Mát da, giảm nóng

Nguyên liệu: 1 thìa canh bột sắn dây

2 thìa canh sữa tươi không đường

Cách làm: Hòa bột với sữa tươi thành hỗn hợp sệt.

Hướng dẫn sử dụng: Sau bước nước hoa hồng, đắp 15–20 phút rồi rửa bằng nước mát. 2–3 lần/tuần.

Lưu ý: Chọn bột sắn dây nguyên chất, không pha tạp. Ban ngày nhớ chống nắng đầy đủ.

Đã làm thử? Chụp ảnh trước – sau, đăng vào nhóm Facebook để nhận quà từ Thái nhé!

Bấm vào đây để tham gia nhóm ↗

CHƯƠNG 7

Khỏe từ gốc

Da đẹp bắt đầu từ bên trong. Chỉ cần giữ **vài thói quen nhỏ mỗi ngày**:

- **Uống đủ 2 lít nước** – chia đều trong ngày
- **Rau xanh & trái cây** – cam, ổi, bưởi giàu vitamin C
- **Đạm tốt** – cá, trứng, đậu phụ, các loại đậu
- **Hạn chế đường, đồ chiên** – để da chậm lão hóa
- **Ngủ trước 23 giờ** – da phục hồi tốt nhất khi ngủ sâu
- **Vận động 30 phút** – đi bộ, yoga – miễn là đều đặn

Lịch theo dõi tuần · tích ✓ mỗi ngày

	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Chống nắng							
Uống đủ nước							
Ngủ trước 23h							
Ăn rau, trái cây							
Đắp mặt nạ							

Hoàn thành một tuần? Chụp bảng tích, khoe ngay trong nhóm Facebook – chị em mình cùng tiếp sức cho nhau để cùng khỏe, cùng đẹp, cùng hạnh phúc.

Bấm vào đây để vào cộng đồng ↗



CHƯƠNG 8

Tri ân đặc biệt dành cho chị em

Phụ nữ xứng đáng được yêu thương.

Đọc xong cẩm nang là bước khởi đầu. Để làn da thật sự thay đổi, chị em cần **một người đồng hành** và **một cộng đồng cùng chí hướng**. Thái dành tặng riêng chị em:

NHÓM FACEBOOK ↗

Thích khỏe đẹp

- ✓ **Quà tặng mặt nạ** dưỡng da
- ✓ Các loại **cao hỗ trợ nám, nhăn**
- ✓ Khoe thành tích – nhận quà khích lệ

NHÓM ZALO ↗

Phụ nữ Xinh – Giỏi – Giàu

- ✓ Soi da & tư vấn **1-1 cùng Thái**
- ✓ Lộ trình chăm da hợp với chính mình
- ✓ Giải đáp mọi thắc mắc khi làm mặt nạ

Bấm vào đây để tham gia nhóm Facebook

Tham gia nhóm Zalo · Zalo Thái: **0822 801 234**



Phụ nữ xứng đáng được yêu thương

Cảm ơn chị em đã tin tưởng và dành thời gian đọc đến những trang cuối cùng. Thái chúc chị em luôn khỏe mạnh, rạng rỡ và hạnh phúc – mỗi ngày lại thương mình thêm một chút.

Nhóm Facebook · Thích khỏe đẹp
Bấm vào đây để tham gia nhóm ↗

Zalo Thái: **0822 801 234** ↗

Thông tin trong cẩm nang mang tính tham khảo, không thay thế tư vấn của bác sĩ da liễu.