



泡澡



搽防曬



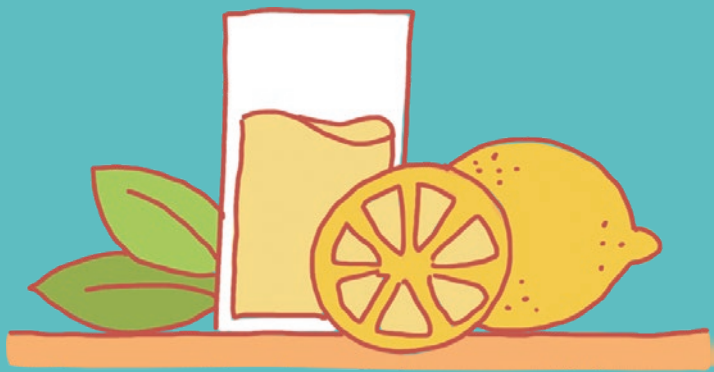
勤洗臉



保持笑容



多喝水



喝檸檬水

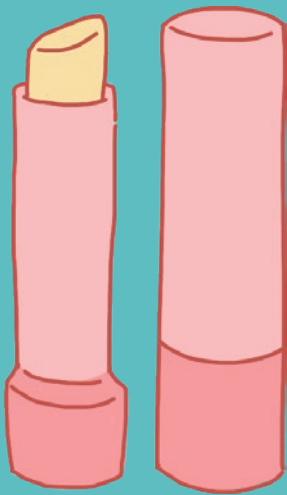


充足睡眠



搽潤膚膏





搽潤唇膏



跑步



敷面膜



按摩眼部



行山



踏單車



多吃蔬果



游水