

**Skin Care**

အသားအရေအမျိုးအစား ဘယ်လိုခွဲမလဲ ၁

ခြောက်သွေ့အသားအရေအကြောင်း သိကောင်းစရာ ၅

အသားအရေ အမျိုးအစားအားလုံးအတွက် ထိရောက်လွယ်ကူသော skin care treatment များ ၁၀

ချွေးပေါက်များကျဉ်းသွားစေမည့် အကြံပေးချက်လေးများ ၁၄

ကင်ဆာရောဂါကို ရင်ဆိုင်နေရသော အမျိုးသမီးများအတွက် အသားအရေထိန်းသိမ်းနည်း ၁၉

ချက်ချင်းချွေးပေါက်ကျဉ်းစေမည့် နည်းလမ်းကောင်းများ ၂၃

အရွယ်မတိုင်မီ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ အဆိုပြန်တတ်လို့ စိတ်မညစ်ပါနှင့်။ ၂၇

အိမ်မှာအလွယ်တကူ ပြုလုပ်နိုင်မည့် အသားအရေထိန်းသိမ်းနည်းများ ၃၃

အသားဖြူဝင်းစေသော သဘာဝနည်းလမ်းများ ၃၆

သဘာဝအတိုင်း ဖြူဝင်းလှပသော အသားအရေရရှိရန် ၃၇

ပေါင်းစပ်အသားအရေ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နည်းများ ၃၈

ခြောက်သွေ့သောအသားအရေရှင်ရှင်များအတွက် လွယ်လွယ်ကူကူ skin care ၃၉

ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းအတွက် သဘာဝကုထုံးများ ၄၂

အသားအရေအမျိုးစား ခွဲကြည့်ရအောင် ၄၃

ကျန်းမာစိုပြေလှပသော အသားအရေအတွက် အာဟာရဖြည့်တင်းနည်း ၄၅

ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော home made ance cleanser (6) မျိုး ၄၈

နေရောင်ခြည်နှင့် အသားအရေ ၅၁

လှပြီးသား အလှများပိုမိုမော်ကြားနိုင်ဖို့ ပုံမှန်အသားအရေများအတွက် ထိန်းသိမ်းနည်း ၅၂

အလွယ်တကူ ပြုလုပ်နိုင်သော အသားအရေထိန်းသိမ်းနည်းများ ၅၃

**Lip Care**

အစွမ်းထက်လှသည့် home-made lip balm ပြုလုပ်နည်းများ ၅၄

ဖောင်းအိပ်ညှို့ဘင်းသော နှုတ်ခမ်းအလှရရှိရန် ပြင်ဆင်ခြယ်သနည်း(၇)သွယ် ၅၈

ရင်ခုန်ဖွယ် အနီရောင်နှုတ်ခမ်းတစ်စုံ ဖန်တီးရန် လျှို့ဝှက်နည်းလမ်းလေးများ ၆၁

ပန်းသွေးရောင်နှုတ်ခမ်းနဲ့ မိန်းမလှလေးဖြစ်စေဖို့ ၆၅

သဘာဝနည်းလမ်းနဲ့ ပန်းနုရောင်နှုတ်ခမ်းအလှ ပိုင်ဆိုင်ဖို့ ၆၉

နှုတ်ခမ်းလှလှ ဘယ်လိုဆိုးမလဲ ၇၂

အပြုံးလေးတွေ လှစေဖို့ ၇၆

နှုတ်ခမ်းကွဲခြင်းအတွက် နည်းလမ်း(၅)သွယ် ၇၈

နှုတ်ခမ်းသားကို သဘာဝအတိုင်း နီထွေးလှပစေမည့်နည်းလမ်းများ ၇၉

**Foot Care**

ခြေဖဝါးနုနု ပိုင်ဆိုင်နိုင်ရန် ၈၁

ဆောင်းရာသီအတွက် foot care ၈၅

ခြေဖဝါးနုနု သွေးခြေမဥပါစေနှင့် ၈၉

အကြောပြေလျော့စေမည့် နှိပ်နယ်နည်းများ ၉၁

**Health**

စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် အိပ်မပျော်ခဲ့လျှင် ၉၃

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တက်ကြွရွှင်လန်းစေမယ့် လွယ်လွယ်ကူကူနည်းလမ်းများ ၉၇

အကောင်းမြင်စိတ် ဘယ်လိုမွေးမလဲ ၁၀၂

စိတ်ဖိစီးမှုကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ ၁၀၆

ဓမ္မတာလာစဉ် နာကျင်မှုကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ ၁၀၉

အလွယ်တကူ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ ၁၁၄

ချုပ်ရပ်လှပတဲ့ ဝမ်းဗိုက်သားရရှိနိုင်ရန် ၁၁၇

ပေါင်တံသွယ်လျှ လှပစေဖို့ ၁၂၁

ခါးသေးရင်ချို အလှမိစေဖို့ ၁၂၅