

| | 健康肌へのアドバイス けんこうはだ | | ကျန်းမာတဲ့အသားအရေဖြစ်စေရန်အကြံပေးချက် |
|---|-------------------------------------|---|---|
| 1 | キレイな肌の維持は代謝が重要 はだ いじ たいしや じゅうよう | ○ | လှပသောအသားအရေကိုထိန်းသိမ်းလိုပါ။ခန္ဓာဗေဒဖြစ်ပျက်စဉ်က အရေးကြီးပါသည်။ |
| | ↓ | | ↓ |
| | 顔の筋肉のマッサージ かお きんにく | | မျက်နှာ၏ကြွက်သားများနိပ်နယ်ပေးခြင်း |
| 2 | 肌の汚れや古い角質を落とす はだ よご かる かくしつ お | J | အသားအရေ၏အညစ်အကြေးနှင့်အိုမင်းသွားသောအရေမာအရစ်(keratin)အဟောင်းများကိုဖယ်ရှားခြင်း |
| | ↓ | | ↓ |
| | 洗顔やゴマージュ せんがん | | မျက်နှာဆေးကြောပေးခြင်း၊သဘာဝမှရသောပစ္စည်းများဖြင့် ညင်သာစွာဆဲလ်သေများကိုဖယ်ရှားခြင်း(Gommage) |
| 3 | 肌に使用/触れるものを選ぶ はだ しよう ふ える | ㉑ | အရေပြားနှင့်ထိတွေ့မည့်၊သုံးမည့်၊ပစ္စည်းများကိုရွေးချယ်ခြင်း အသုံးပြုခြင်း |
| | ↓ | | ↓ |
| | 洗濯洗剤/柔軟剤/繊維 せんたくせんざい じゅうなんざい せんい | | အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာ၊ပျော့ဆေး၊ချည်မျှင် |
| 4 | 食事/睡眠/生活リズム しょくじ すいみん せいかつ | ㉒ | အစားအသောက်၊အိပ်စက်ခြင်း၊နေထိုင်မှုပုံစံ |
| | ↓ | | ↓ |
| | 現在の見直し げんざい みなお | | ယခုလက်ရှိကိုပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း |