

结婚大作战 我要做完美新娘

婚礼是女人一生中最幸福的时刻，每位新娘都想以最棒的状态迎接这个big day，成为红毯上的闪耀女主角。平面模特jojo为自己记录下了婚礼大作战的倒数日记，让我们一同见证这位光彩新娘的完美蜕变！

■文/图 | Tina ■ 口述 | 平面模特 JoJo

在人生的第26个年头，我终于迎来了一生中最让我梦寐以求的时刻——穿上圣洁的婚纱，沐浴在祝福声中，和他携手步入婚姻的殿堂。在我脑海中曾预演多次的完美婚礼马上就要美梦成真啦！漂亮的婚纱和隆重的仪式都已筹备到位，但想要拥有一个完美的婚礼，最重要的还是我这个新娘。作为一个平面模特，我平时就非常注重自己的形象，要做新娘了，对自己的要求也就更高。距离婚礼只有六个月了，我为自己制定了“结婚大作战”计划，一起来看我的完美新娘日志吧。

6 个月前： 为美丽打底 黯黄、细纹、色斑都走开

还有三个月就要拍婚纱照了，婚礼当天也会请跟拍摄影师，虽然平时就经常面对镜头，仍免不了有一点小紧张。拍照技术和PS技术再高超，也比不上皮肤本身的自然纯净重要。随着年龄渐长，脸上时不时出现一些细纹和色斑，平时工作又长时间带妆，让我的肤质变差了，整个人也显得很没有精神。化妆师告诉我这都是自由基这个小坏蛋在作怪！为了打倒自由基，抗氧化工作一定要做好，由内而外的好气色才是我想要的！

作战攻略：

规律的作息、健康的生活方式都是抗氧化工作中必不可少的。我也向营养师朋友打听了食补小秘方，从现在开始，我要多吃各种莓果以及葡萄、樱桃、番茄等天然抗氧化食物，红润气色吃出来！

工作压力和婚礼筹备的各种繁琐小事常让我喘不过气来，压力和焦虑也是自由基滋生的温床！为了阻止自由基对肌肤的氧化，我每天都喝一瓶白兰氏馥莓饮，作为抗氧化“加餐”。白兰氏馥莓饮里添加五种莓果和葡萄籽精华都富含原花青素OPC，是对抗自由基的小帮手，酸酸甜甜的口感更是让我的心情一下子就变好了！

抗氧化小帮手：白兰氏馥莓饮

花青素是迄今为止发现的强效的自由基清除剂之一。白兰氏馥莓饮甄选了富含原花青素OPC的巴西莓、黑加仑、蓝莓、蔓越莓、野樱莓这5种抗氧化莓果，更添加葡萄籽精华，能保护皮肤有效对抗自由基，给你“妆”不出的好气色。



3 个月前： 做完美婚纱公主 体内SPA和毒素说再见

离穿上梦想中婚纱的日子越来越近，总觉得曲线还不够完美，而抹胸式的婚纱也会让颈部和肩膀的皮肤露出来，只有光彩的脸蛋怎么行？每一寸露出来的肌肤都要完美无瑕！从现在开始，正式实行我的健康美体计划，和所有的小瑕疵宣战！小S说，注重排毒是她拥有干净肌肤的秘诀。真正的排毒不仅是通宿便，更重要的是排出一切毒素，让肌肤变干净，帮助身体回复最自然纯净的状态！

作战攻略：

每天坚持快走、慢跑结合，做适量有氧运动，都有益于排出体内毒素。同时我也改善了饮食习惯，少吃煎炸食物，改为清蒸，多吃粗纤维的蔬菜，让这些人体清道夫帮助排出毒素。

要想排出体内淤积的毒素，收获健康的肌肤和身材，我为自己挑选了一位好搭档——白兰氏纤梅饮。我每天都喝一瓶纤梅饮，其中的天然西梅精华、木寡糖和膳食纤维不但能让曲线变好，同时也让肌肤恢复干净的模样！

排毒小帮手：白兰氏纤梅饮

排出体内毒素，不仅能有效对抗瑕疵重现肌肤自然清透，还能帮你找回身体最佳曲线！白兰氏纤梅饮中添加了天然西梅精华、木寡糖和膳食纤维，三种成分共同作用，每天一瓶，促进新陈代谢，让身体内部彻底来个SPA吧！

1 个月前： 最后攻坚战 我就是完美新娘

经过5个月的不懈努力，我已经胜利在望啦，皮肤和身体曲线都越来越好。但随着big day的来临，需要准备的事也越来越多。为了保持自己的完美状态，打赢最后的攻坚战，我每天都喝馥莓饮加纤梅饮，早晚各一瓶，强强联手，它们让我相信：我就是完美新娘！

也希望我的这份“作战攻略”能帮助到更多渴望成为“完美新娘”的女生！

结婚大作战，宣布——成功！

