

TIPS MENCEGAH JERAWAT

Sumber: [artikel tentang cara mencegah jerawat](#)

Beberapa tips berikut ini bisa anda lakukan untuk mencegah jerawat datang secara menahun dan bertubi-tubi sehingga sangat merusak penampilan anda dan membuat wajah anda dipenuhi dengan bekas jerawat membandel.

- 1). Minum air putih secara teratur, minimal 8 gelas per hari
- 2). Mencuci wajah maksimal 2x sehari saja, di pagi dan sore hari. Jaga kebersihan wajah anda dengan sangat teliti. Hindari kebiasaan menyentuh wajah dengan tangan dan jari jemari.
- 3). Hindari makanan berminyak, junk food dan makanan lain yang bisa menyebabkan perubahan hormonal pada tubuh kita.

Semoga info ini membantu dan semoga berhasil untuk mencegah jerawat