

# ยิ่งออกกำลังกาย ทำไม 'สิว' ยิ่งขึ้น

- 1** ไม่ล้างหน้าก่อนออกกำลังกาย
- 2** ไม่ทำความสะอาดอุปกรณ์ก่อนเล่น
- 3** ชอบใช้เสื้อหรือมือเช็ดเหงื่อแทนผ้าสะอาด
- 4** ปล่อยให้เหงื่อค้างที่หน้าเป็นเวลานาน
- 5** ไม่สระผมหลังออกกำลังกาย