

HA

HEBE ACADEMY

ĐÀO TẠO ỨNG DỤNG

EBOOK LÀM ĐẸP CHỦ ĐỘNG

LÀM SAO ĐỂ ĐẸP LÊN MỖI NGÀY?

7 thói quen nhỏ biến bạn thành phiên bản rạng rỡ hơn — không cần tốn kém

Ngọc Ánh — HEBE ACADEMY

TÁC GIẢ

MỤC LỤC

- Lời mở đầu — Đẹp không phải phép màu, mà là thói quen
- Phần 1 — 7 thói quen giúp bạn đẹp lên mỗi ngày
- Phần 2 — Lịch "đẹp lên" 7 ngày đầu tiên
- Phần 3 — Bước tiếp theo của bạn

Lời mở đầu — Đẹp không phải phép màu, mà là thói quen

Bạn có để ý không: những người phụ nữ "**đẹp một cách nhẹ nhàng**" hiếm khi làm gì cầu kỳ. Họ chỉ có vài thói quen nhỏ, làm đều mỗi ngày — và chính sự **đều đặn** đó tạo nên khí chất.

Đẹp lên không đến từ một lần chi thật nhiều tiền, mà đến từ những việc nhỏ bạn làm **lặp lại mỗi ngày**: cách bạn chăm da, cách bạn makeup 10 phút, cách bạn ngủ, uống nước, và cả cách bạn **nghĩ về chính mình**.

Cuốn này gói lại **7 thói quen** dễ làm, ít tốn kém, để mỗi sáng bạn ra khỏi nhà tự tin hơn một chút — và sau 30 ngày, nhìn lại thấy mình thật sự khác. 🧡

HEBE ACADEMY

ĐÀO TẠO ỨNG DỤNG

PHẦN 1 — 7 THÓI QUEN
ĐẸP LÊN MỖI NGÀY

1 Chăm da tối giản nhưng đều

Không cần 10 bước. Chỉ cần **rửa mặt** → **dưỡng ẩm** → **chống nắng** mỗi ngày, làm ĐỀU. Da sạch, đủ ẩm, được bảo vệ khỏi nắng là nền tảng của mọi vẻ đẹp — và giúp lớp makeup lên đẹp hơn hẳn.

2 Makeup 10 phút "tối thiểu mà đủ"

Chỉ 4 bước: **nền mỏng** → **kẻ mày** → **má hồng** → **son**. Gương mặt lập tức tươi và có sức sống. Không cần cầu kỳ — chỉ cần đủ để bạn tự tin bước ra ngoài.

3 Chân mày & đôi môi — 2 điểm "ăn tiền"

Ngày vội đến mấy cũng đừng bỏ 2 thứ này: **chân mày gọn** giúp gương mặt sắc nét, **chút son hợp tông** giúp bạn tươi tắn. Chỉ 2 phút mà khác cả gương mặt.

4 Uống đủ nước & ngủ đúng giờ

Không mỹ phẩm nào thay được **da đủ nước và giấc ngủ đủ**. Thiếu ngủ = quầng thâm, da xỉn. Đây là "liệu trình dưỡng da" rẻ nhất và hiệu quả nhất.

5 Tư thế & thần thái

Lưng thẳng, vai mở, cằm hơi hạ — chỉ chỉnh tư thế thôi đã đẹp lên trông thấy. **Thần thái tự tin** làm tôn mọi gương mặt hơn bất kỳ lớp trang điểm nào.

6 Chọn trang phục & màu hợp mình

Mặc đúng màu hợp tông da (ấm/lạnh) khiến gương mặt bừng sáng. Một tủ đồ gọn với vài món **hợp dáng, hợp màu** giá trị hơn cả tủ đầy đồ không mặc.

7 Nuôi dưỡng sự tự tin từ bên trong

Mỗi sáng nhìn gương, nói với mình một điều tích cực. Đẹp thật sự bắt đầu từ việc bạn **yêu thương và chăm sóc chính mình** — vẻ rạng rỡ đó không mỹ phẩm nào tạo ra được.

MUỐN TỰ MAKEUP ĐẸP MỖI SÁNG?

Thói quen makeup 10 phút sẽ dễ hơn nhiều khi bạn được chỉ đúng cách. Nhấn HEBE ACADEMY để nhận lộ trình khoá học phù hợp với bạn.

[Xem khoá học →](#)

HEBE ACADEMY

ĐÀO TẠO ỨNG DỤNG

PHẦN 2 — LỊCH "ĐẸP LÊN"
7 NGÀY ĐẦU

Bắt đầu nhẹ nhàng trong 1 tuần

Ngày	Việc nhỏ hôm nay
Thứ 2	Chuẩn hoá 3 bước chăm da: rửa mặt – dưỡng ẩm – chống nắng
Thứ 3	Tập makeup 4 bước 10 phút, canh giờ cho quen tay
Thứ 4	Chỉnh dáng chân mày cho gọn, hợp gương mặt
Thứ 5	Tìm 1–2 màu son hợp tông da của mình
Thứ 6	Ngủ trước 23h, uống đủ 1.5–2 lít nước
Thứ 7	Chọn 1 bộ đồ hợp màu – hợp dáng để tự tin đi chơi
Chủ nhật	Nhìn lại tuần, khen mình 3 điều đã làm tốt



Bí quyết: *Đừng làm tất cả cùng lúc. Mỗi ngày một việc nhỏ, làm cho quen — sau 30 ngày bạn sẽ ngạc nhiên vì chính mình.*

HEBE ACADEMY

ĐÀO TẠO ỨNG DỤNG

PHẦN 3 — BƯỚC
TIẾP THEO CỦA BẠN

Đẹp lên mỗi ngày, bắt đầu từ gương mặt tự tin

Trong 7 thói quen, **makeup 10 phút** là thứ cho bạn kết quả nhìn thấy ngay nhất mỗi sáng. Khi bạn tự làm đẹp được cho mình, sự tự tin ấy lan sang mọi việc khác trong ngày.

Nếu bạn muốn thành thạo việc đó — makeup đẹp, nhanh, hợp gương mặt mình — HEBE ACADEMY sẽ đồng hành cùng bạn theo lộ trình cầm tay chỉ việc:

- 🌸 **Lớp Cá Nhân** — tự makeup thành thạo, đẹp chuẩn cho chính mình mỗi ngày
- 📁 **Lớp Chuyên Sâu** — học nghề bài bản, nhận khách, tạo thu nhập

NHẬN TƯ VẤN LỘ TRÌNH (MIỄN PHÍ)

Nhắn HEBE ACADEMY để được gợi ý lộ trình phù hợp nhất với bạn — dù học cho bản thân hay muốn theo nghề.

[Đăng ký tư vấn →](#)

Cảm ơn bạn đã đọc đến đây. Chúc bạn mỗi ngày một rạng rỡ hơn! 💖 ✨

— Ngọc Ánh, HEBE ACADEMY

HEBE ACADEMY

ĐÀO TẠO ỨNG DỤNG

Học thật · Làm thật · Có nghề