

အခန်း(၉)

- ဖင်လာဆောင်သွားဖို့ ပွဲထိုင်မိတ်ကပ်လိမ်းခြယ်ပုံ
- ထသွားထလာ အလှပြင်ခြင်း
- အချိန်အတိုအတွင်း မိတ်ကပ်အမြန်လိမ်းခြင်း
- ညအချိန် မိတ်ကပ်ပြန်ဖျက်ခြင်း

အခန်း(၂)

- ဒီအသွားပေမယ့် အပျိုများထက်လှလိုလျှင်
- အသားအရည်ကိုလိုက်၍ Skin Care ပြုလုပ်ခြင်း
- ဖောက်နှင့်ဒက် ကင်းစင်အောင် ဆံပင်ထိန်းသိမ်းပြုပြင်နည်း
- မိုးရာသီဆံပင် ဆံကေသာထိန်းသိမ်းမှု
- ဆံပင်ရောင်စုံ High Light ဖောက်တဲ့အခါ
- ဆိုးဆေး၊ ဖြောင့်ဆေးဒဏ်ခံရသော ဆံပင်များကို ပြုပြင်ခြင်း
- အဖျားအလိပ်ကြီးကောက် ဆံပင်ပြုလုပ်နည်း
- ဝဲကနဲဖြော့ကျ ဆံကေသာအလှ

အခန်း(၃)

- နီထွေးဖူးရွနုတ်ခမ်းအလှ
- ဖျက်ဝန်းအိမ်အလှနှင့် ဟာမိုနီအရောင်အသွေး
- ဖျက်ဝုံးအလှ ပုံဖော်ခြင်း
- အပျိုးဆမ်းနှင့် ဒေါက်ဖိနပ်ဖက်ရှင်
- ဇာန်စာဉ်အလှခြယ်နည်း (၁)မျိုး
- အလှအစနဲ့ ကမ္ဘာ့စာဉ်ဖယ်