

25



WED

24



TUE

23



MON

22



SUN

21



SAT

20



FRI

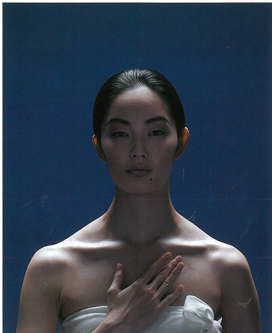
19



THU

2/19
2/25

【開始!】

旧暦の正月・2月19日の新月から、
29日間のプログラムのはじまりです「月のリズム美容」
カレンダー実践編新月の周期
老廃物を出し切り、
美の土台を作る

ドレス/42,000円

(バックレーベル/アイ)

心身ともにすっきり、
軽やかに過ごせる時期新しいサイクルが始まる新月
は、体の排出力が最も高まる時。
2〜3日かけて体の内と外、両方
から老廃物を出し切って浄化し、
新しい細胞を育むのに必要な栄養
素をしっかり取りこみ吸収できる土
台を作ります。心もクリアになる
ので、目標を設定するにもよい、タ
イミング。後半に向かって代謝と
吸収力が高まっていくので、運動
やスリミングコスメの効果を得る
ならこの時期に。また、月光浴も
バイオリズムを整えるポイントの
1つなので、この時期に限らず順
極的に取り入れましょう。月経が
ある人は、新月が新月の2、3日
前に生理が始まるのが望ましい。

【食事】

新月の当日は高糖質や高糖質食、スパイ
スなど刺激を促す内容を意識して、徐々に
栄養価の高い食材へ。玄米や木の皮などで
不足しがちなミネラルも十分に補給して。

【運動】

新月の翌日から、代謝が高まり筋力もつ
きやすい時期。体力アップを目指すならア
タリやヨガ運動や筋トレを取り入れて、ス
リミングを目指すなら有酸素運動を中心

【ボディ&スキンケア】

新月から2〜3日は、薄くすくすく、ケ
アを徹底。はがれ落ちやすくなった角質を
ゴッドクリームで落とし切り、バスタオル
で巻かれにくい有酸素運動をするのもよい。

【メンタル】

心が最も澄んだ新月当日は、大事な決断を
したり、新たな目標を立てる日に、翌日以
降は自動的に進まずのに向くので、人の相
を上げたり悪い事を恐るるなどに注意して。

新月の周期に使いたい3つのアイテム

1 P200-201に登場した3人の共同開発によるトリートメントオイル。新月の周期に適した精油のブレンドで、自律神経に働きかける。保湿部、肌の付け根などにつけてマッサージ。ニュームーン(30ml) 12,000円(ディアーナ/クレセラ) 2 静電気の力を利用した、穏やかな角質ケア用ジェル。マイルドドクター-ビルオ(30g) 4,700円(イースペシャル/美人製造研究所) 3 ボディの凹凸とその原因に働きかけるスリミング美容液。ボディタイムコントロールD.ソリューションブースター(100ml) 21,000円(ワラルモン) 4 ミネラル豊富な海水をフリーズドライしたバスタオル。オリゴマーレピュア(800g) 13,600円(フィットメール/フィットメール・ジャパン)



不要な角質をすっきりとオフ

Key Beauty