

効かせコスメ



朝食は必ず摂る。朝食は腸の蠕動を促し、便秘を予防する効果がある。また、腸内環境を整えることで、肌のターンオーバーも促進される。朝食を食べない人は、腸内環境が悪化し、便秘になりやすくなる。朝食を食べることで、腸内環境を整え、便秘を予防しよう。



腰のラインを引き締め、ももを細くする

Step 1

両足を肩幅より広く開き、つま先を揃えて立ち、両手を腰に当て、息を吸って上半身を後ろに倒す。息を吐きながら上半身を元の位置に戻す。これを10回繰り返す。



Step 2

両足を肩幅より広く開き、つま先を揃えて立ち、両手を腰に当て、息を吸って上半身を後ろに倒す。息を吐きながら上半身を元の位置に戻す。これを10回繰り返す。

Step 3

両足を肩幅より広く開き、つま先を揃えて立ち、両手を腰に当て、息を吸って上半身を後ろに倒す。息を吐きながら上半身を元の位置に戻す。これを10回繰り返す。



All for Love 貴女のボディ、 今日から変わります。

目標はいつ誰が見ても美しいボディ！
恋の段階別に、習慣にしたいセルフケア、
行くべきサロンをご紹介します。

Love Level 1

「チャンス」を呼び込む 「ボディ」が変わります。

恋の始まりの段階では、目標とするのは
第一印象を良くする美しい「ボディ」。
自分から見て、何に「チャンス」を感じて？

「ボディ」を美しくするために、食事と運動の
バランスをとり、健康的な生活を送ることは、
恋の始まりの段階では、目標とするのは
第一印象を良くする美しい「ボディ」。
自分から見て、何に「チャンス」を感じて？

【朝食の摂り方】
朝食は必ず摂る。朝食は腸の蠕動を促し、便秘を予防する効果がある。



朝食は必ず摂る。朝食は腸の蠕動を促し、便秘を予防する効果がある。また、腸内環境を整えることで、肌のターンオーバーも促進される。

【腰の引き締め】
両足を肩幅より広く開き、つま先を揃えて立ち、両手を腰に当て、息を吸って上半身を後ろに倒す。



両足を肩幅より広く開き、つま先を揃えて立ち、両手を腰に当て、息を吸って上半身を後ろに倒す。息を吐きながら上半身を元の位置に戻す。

【ももを細くする】
両足を肩幅より広く開き、つま先を揃えて立ち、両手を腰に当て、息を吸って上半身を後ろに倒す。



両足を肩幅より広く開き、つま先を揃えて立ち、両手を腰に当て、息を吸って上半身を後ろに倒す。息を吐きながら上半身を元の位置に戻す。

Love Level 2

「チャンス」を呼び込む 「ボディ」を飾る。

予感をリアルに変えるために
美のプロフェッショナルに身をまかせ、
全身くまなくブラッシュアップ！

身も心も前向き姿勢が習慣づいたら、
女のテーマはより魅力的になるた
めの細かい印象操作。顔の中でも体でも
「もっとこうなれば！」というコンプレ
ックスパーツがあるのなら、あらゆる場
所に出かけて根こそぎ解消してしまおう。
ルーティンのホームケアに定期的の一品
を取り入れることだって、今ならまるで
害にならないはず。

また、この段階で定期的に耳を傾けて
おきたいのが、高い美意識を持った異性
の意見。ご存じの通り、男と女では「目
線」が異なる。せっかく努力するのなら
恋のターゲットたる異性の好みに照準を合
わせたい大改造をすべし。そんな心当たり
が思い浮かばないようなら、顔の良いド
クターや、評判の良い男性エステティシ
ヤンに頼るのもいい。文字通り女性慣れ
した彼らの意見は、女友達1000人の意
見より有益だ。

【もたつきフェイスリフト】
顔を上げて、顔の筋肉を鍛える。



顔を上げて、顔の筋肉を鍛える。顔を上げて、顔の筋肉を鍛える。顔を上げて、顔の筋肉を鍛える。

効かせコスメ



《右から》スリミング+ピー
リング+保湿のオールインワ
ンタイプのボディクリーム。
ボタニカルボディ 200g
¥9,985 / ERI CLINIC (美人
製造研究所) 通販あり