

キレイをプラス!
お手軽
ホームエステ
2016.10

秋にやりたいスキンケア

秋のお肌は、夏に受けた紫外線のダメージが残っています。また、徐々に湿度が低くなる季節なので、乾燥も気になりますよね。秋は、お肌の外と中からのケアに重点を置くようにしましょう。

夏のダメージをケアしよう。

秋になると、紫外線のダメージが現れ始めます。シワやたるみ、シミなどを作らないためにも、蒸しタオルでパックする方法がオススメです。洗顔後に蒸しタオルパックをすれば、化粧水や美容液の浸透率が高まります。秋は皮脂の分泌が少なくなるので、洗顔方法の見直しも必要です。

サプリメントもオススメ

厳しい暑さを乗り越えて秋を迎えると、想像以上に体力が低下していることがあります。栄養不足が起こると、お肌にも悪影響を与えてしまうので、ビタミンやコラーゲン、ヒアルロン酸などのお肌に有効なサプリメントを取り入れてみましょう。

今日からスタート!
楽チン
ストレッチ
2016.10

ズボラも出来る!?! スロトレ(腹筋編)

“スロトレ”とは、“スロートレーニング”を略した言葉です。ゆっくり行うトレーニングのことで、筋肉に負荷をかけ続けることで、効率良く脂肪を燃焼させるダイエット法です。激しい運動と違い、ゆっくりと筋肉を刺激するため、筋肉痛になりにくく、楽に続けられる運動です。スロトレで、美しい腹筋を手に入れましょう!

1 手の平を後方の床について座ります。

2 足をまっすぐ伸ばして床から持ち上げます。

3 床に手をついたまま3秒かけて腰を曲げながら足を胸に引き寄せます。

4 さらに3秒かけて足を伸ばしながら②の状態に戻します。

5 ①~④の手順を10回×3セット行います。

床に手をついたまま3秒かけて腰を曲げながら足を胸に引き寄せます。

スロトレの利点は、“毎日やらなくてもOK”ということです。自分の体調に合ったペースで取り組んでみましょう。身体が慣れていないうちは回数を減らし、徐々に増やしていくと良いですよ。

今月の格言“人生編”

徳川 光圀
(常陸三戸藩第二代藩主・水戸黄門)

苦は楽の種
楽は苦の種と知るべし

今苦しいと感じている状態は、自分自身を強くして、未来の幸せにつながります。逆に楽なことばかりしていると、自分が弱くなり、幸せを失うことにつながる可能性があります。

オンナだけの井戸端会議

男女が別れる理由のひとつに“浮気”があります。浮気をする人が悪いのは当然ですが、浮気をされる側にも少なからず原因があるはず。“浮気されやすい女性”の特徴を確認してみましょう。

- 恋愛を手抜きする
- 相手の話を聞かない
- まったく束縛しない
- “待ち”の恋愛をしている
- 友達が少ない
- 相手の携帯電話をチェックする
- 基本的にネガティブ思考である
- 自分も浮気をしている
- 何かを決める時は相手任せにする
- 衝動買いが多く、よく金欠になる
- 部屋やバック内が散らかっている
- 自分のやり方を押し付ける
- 着こなしがだらしない
- 怒りっぽい
- 他人に流れやすい
- 自分に自信がない

あなたはいくつ当てはまりましたか?多ければ多いほど、浮気をされやすいのかもしれませんが、また、“マメな恋愛をする”“相手の話をよく聞く”“適度に束縛する”など、逆の特徴を持つ女性は、浮気されにくいといえますね。“浮気された”と嘆くばかりでなく、自分を磨くことも、素敵な恋愛をする秘訣ですよ!

