

キレイをスラス!
お手軽ホームエステ
2017.3

春先のヘアケアをチェック!

春先は紫外線が強くなり、髪の毛にダメージが増え始めます。その他にも皮脂の増加や新生活でのストレスなどによって頭皮や髪の毛に負担がかかります。

頭皮までしっかり洗おう

春先は汗をかき始めるので、皮脂が増加し、頭皮に汚れが溜まりやすくなります。余分な皮脂や汚れをしっかりと落とすように丁寧にシャンプーをして、健康的な髪の毛の成長を促しましょう。正しいシャンプーを行うと、頭皮のかゆみや炎症も予防できますよ♪

ストレスを減らすことも大切

春からの新生活でストレスを抱えてしまうと各部の血行が悪くなることがあります。血行不良によって頭皮や髪の毛に必要な栄養が行き渡らなくなってしまい、痛んでしまう場合も多いようです。リフレッシュする時間を作って、血行改善の効果がある頭皮のマッサージなどを取り入れましょう。



今日からスタート!
楽チンストレッチ
2017.3

簡単!小尻になれるエクササイズ

誰もが一度は「キュッと引き締まった小尻になりたい!」と思ったことがあるはず。そんな願望を持つ人にオススメなのが乙女のようなポーズで行う簡単エクササイズです。このエクササイズは骨盤周りの筋肉を刺激するため、ヒップアップ効果&太もも痩せ効果があります。テレビやスマホを見ながら気軽にできますよ♪

- 1 うつ伏せに寝て、頬杖をつきます。
- 2 両足の膝を曲げて、足の裏を天井に向けた状態になります。
- 3 膝を動かし、両足のかかとでお尻を ※お尻の筋肉を意識しながらポンポンと交互に叩きます。リズミカルに叩きましょう。

まずは、左右交互に30回、慣れてきたら50回、100回と徐々に増やしていきましょう。腰やひじが痛い場合は無理に頬杖をしなくてもOKです。乙女のエクササイズで体だけでなく、心も可愛くなっちゃいましょう♪



今月の格言 “人生編”

ショーペンハウエル
(ドイツの哲学者)

望みを持つ。
でも多すぎない望みを。

手に入れていない幸せばかりを追いかけるのではなく、自分が持っている幸せを思い出してみましょう。今ある幸せを確かめてみると、それだけで幸せな気持ちになれるはずです。

オンナだけの井戸端会議

大好きな彼も、気になるあの人も、友達と思っている彼も、あなたの魅力にメロメロかもしれません。5つの質問に答えるだけで、あなたの潜在的な“恋の駆け引き能力”を診断しちゃいます。あなたは下記の5項目のうち、いくつ当てはまりますか?

- 1) 男性と目があったら自然とにっこりしてしまう。
- 2) お酒は弱い方である。
- 3) 話をしていると、つい相手の体を叩いたり、触ったりしてしまう。
- 4) シースルーやレースが付いた洋服が好きである。
- 5) 髪の毛を耳にかける癖がある。

YESが 0~1個 サバサバとしていて、男性が近寄りたがいない雰囲気が出ているかも。YESの数が増えるように意識してみましょう。

YESが 3個 恋の駆け引き上級者ですがまだ少し照れがあるようです。

YESが 2個 言葉使いや服装に気をつければ、あなたの魅力はぐんとアップするはずです。

YESが 4個 あなたに胸キュンしている男性は多いはず。さらに磨きかけましょう。

YESが 5個 周りの男性はみんなあなたに夢中!しかし、それが原因で同性から嫌われることも…

