

毎日にキレイをプラス!
お手軽ホームエステ
2016.7

夏の肌トラブルを防ぐためには

夏は気温が上昇し、知らない間に汗をかいて、お肌がテカってしまったり、ニキビが出来やすくなる季節です。肌トラブルになって定着する前に、スキンケア方法を見直して、夏の肌トラブルを予防改善しましょう♪



クレンジングで汚れを落とそう。

メイクをしている時はもちろんですが、その他の時でもクレンジングを使うスキンケア方法があります。余分な皮脂をすっきりと落とすことが出来るので、お肌がベタついた時には試してみてください。ただし、クレンジング後はお肌が乾燥しやすくなるため、保湿を丁寧に行いましょう。



ポイントは“しっかり保湿”

冬のようにお肌がカサカサと乾燥することがないため、夏には保湿がおろそかになりがちです。しかし、夏のお肌は紫外線によって乾燥が進むため、化粧水や乳液、クリームなどの基礎化粧品を使ってしっかりと保湿することが大切です。日焼け止めクリームを使うことも心がけましょう。



今日からスタート!
楽チンストレッチ
2016.7

かんたん!太ももシェイプエクササイズ

引き締まった太もも…憧れますよね!太ももは筋肉量が多いため、効果的に動かせば代謝が上がり引き締まっていきます。しかし、うまく動かせていないと代謝が下がり、冷えがちになるため、脂肪がつきやすくなります。ダイエットをして、体重は落ちたけれど太もものお肉が落ちない…なんてことも。簡単運動ですっきりした太ももを手に入れましょう!



2. 両足の膝の間にこぶし1つ分程の厚さの本や、クッションなどをはさみます。

1 イスに浅く腰掛け、背筋を伸ばします。

2 両足の膝の間にこぶし1つ分程の厚さの本や、クッションなどをはさみます。

3 挟んだものを押しつぶすように、内側に力を入れて、5秒キープ。5秒たったら力を抜きます。

4 ③を10回繰り返します。

ポイントは、意識して内もも全体に力を入れることです。時間を見つけて、1日に数回行いましょう。電車などで、膝をピタッとつけて座っている人は意外と少ないもの。内ももの筋力が弱っている証拠です。内ももに筋力がつくと、太ももにくびれが出来て、足のラインがキレイになりますよ!



今月の格言 “人生編”

シェークスピア
(イギリスの劇作家)

何にもまして
自分に誠実であれ

自分に嘘をつかずに
誠実に生きて行くことは
生きることの苦しさを軽減させます。
幸せになりたいと考えているなら、
自分に正直に、誠実に生きるように
心がけましょう。

オンナだけの 井戸端会議

女性が男性の行動を見て“胸キュン”した、という話はよく聞きますが、男性が女性に“胸キュン”するのはどんな時なのでしょう? 実際にアンケートしたベスト3を見てみましょう!

👑第1位 笑顔

男性は女性の涙と笑顔に弱いもの!笑顔は、相手の脳を活発にする力があります。脳にはミラーシステムという働きがあり、目の前で起こっていることを、自分のことのように錯覚します。つまり、目の前にいる相手に笑顔を見せると、相手はそれだけで嬉しくなってしまうのです。

👑第2位 目が合うと笑ってくれる

人は興味があるものを目で追う習性があります。見ている時点ですでにちょっと好きになっているのに相手から笑顔を向けられたらますますキュンとしてしまうはず。

👑第3位 近くに寄った時に良い匂いがした

恋愛において“良い匂い”は重要な武器のひとつです。女性から石けんや柔軟剤などのフローラルな香りがしたら、男性はドキドキしてしまうもの。また、脳科学的な観点でも、良い匂いは有効です。嗅覚は脳の記憶を司る部位“海馬”に直接働きかけることが出来るので、相手に強い印象を与えることが出来るのです。

キュン

