



キレイをスラスラ！
お手軽
ホームエステ
2017.1

ホットクレンジングで美肌作り

お肌の乾燥や毛穴の黒ずみなどのトラブルに悩んでいる人にオススメなのが“ホットクレンジング”です。ホットクレンジングはジェルタイプのものが多くお肌につけると温かさを感じるのが特徴です。乾いたお肌に直接つけて使うタイプの人気の高いクレンジングです。



お肌の乾燥の改善に

ホットクレンジングはお肌に必要な皮脂を落とすことがないので、バリア機能を低下させずに汚れを取り除くことが出来ます。ジェルが摩擦の刺激を抑えてくれるので、お肌に優しいクレンジングが出来ます。お肌のごわつきも改善出来て、メイクのノリも良くなります。



汚れをしっかりと落とせる

使用するとお肌を温める作用があるので、ホットクレンジングは毛穴を開きやすくして、汚れをスッパリ落としてくれます。メイクや余分な皮脂を取り除くだけでなく、毛穴の詰まりや黒ずみの解消にも役立ちます。



今日からスタート！
楽チン
ストレッチ
2017.1

1日1分！二重アゴ解消エクササイズ

体型に関わらず、アゴの周りの筋力が低下すると、たるみやむくみが出て、二重アゴになってしまいます。ふと、下を向いた時、自分では分からないけど、他人からはしっかりと見える「隠れ二重アゴ」の予防のためにも、1日1分のエクササイズで、二重アゴを解消しましょう！



1 背筋を伸ばし、顔を上げてまっすぐ天井を見ましょう。



3 ゆっくりと下唇を戻します。



2 ゆっくりと下唇を突き出し、目一杯突き出した状態で5秒間キープします。



4 ②～③を5回繰り返しましょう。

このエクササイズは、アゴ周りに幅広く効きます。やってみると、アゴから首の辺りまで広範囲に効いているのが実感できるはず。歯磨きの後や、寝る前など、ちょっとしたスキマ時間を使って、毎日の習慣にしてみてください♪



今月の格言 “人生編”

ウィリアム・アトキンソン
(イギリスの化学者)

自分は弱い人間だと考えることが
実際に自分を弱い人間にしている

自分が弱いことを自覚することは、
時には必要なことかもしれません。
しかし、自分は弱いから
ダメな人間だと思って物事を諦めた時に、
本当に弱い人間になってしまいます。

オンナだけの 井戸端会議

最近は、義理チョコや友チョコが当たり前になって、“バレンタインは女性が意中の男性に告白する日”という意味合いが薄れてきました。しかし、もしもあなたに片思いの相手や、良い雰囲気の良い相手がいるのなら、この機会を逃す手はありません！バレンタインで彼氏をゲットするためのポイントをご紹介します。



プレゼントを自然に渡せる 本命だと伝える

意中の人にプレゼントを渡したい時、たとえ相手が欲しがっているものでも理由なく渡すのは唐突です。しかし、バレンタインは自然にプレゼントを渡すきっかけになります。



手作りチョコの注意点

“自然に渡せる”ということは、“特別な思いを込めた贈り物だと理解してもらえないかもしれない”ということでもあります。だから、口頭で告白する勇気がない場合は、カードや手紙を添えて気持ちを伝えましょう。渡した後に、メールなどで「義理じゃなく本命チョコです」と伝えてもいいですね。

本命はやはり、手作りチョコを贈りたいものです。しかし、親しい関係でも、他人の手作りの食べ物に抵抗を感じる、という人は意外と多いので、相手の性格を良くチェックしてください。市販のチョコを贈る場合は、可愛らしいものやキャラクターものではなくシックで高級感のあるものを選ぶと、本命感が伝わりやすくなります。