

チカラを発揮しやすい還元型!

燃やす! ためにぐい! スリム生活をサポートするグラボノイド™。すっきり生活をサポートする乳酸菌ラブレ。コエンザイムQ10にさらなる効果をプラスしました。



グラボノイド+
還元型
コエンザイムQ10(90粒)
還元型
コエンザイムQ10(90粒)

アクティブラストの効果を高めるコエンザイムQ10

コエンザイムQ10は、細胞のエネルギー生成に欠かせない物質です。もともと体の中にはありますが、加齢とともに減少してしまいます。年々、疲れがどれにくなってしまうのは、体内のコエンザイムQ10の減少が関係しているかもしれませんね。疲れた体にエネルギーを補充するために、アクティブラストとあわせてコエンザイムQ10をおすすめします。

うるおいをキープして 美ボディになる 洗い方



- ①鎖骨リンパ節を押す
- ②ひじから肩までをなでるよう (洗う) (×3回)
- ③手首からひじまでをなでるよう (洗う) (×3回)
- ④手首から肩まで一気に老廃物を流すイメージで洗う
- ⑤太ももの付け根にある「そけいリンパ節」を押す
- ⑥ひざから太ももの付け根までをなでるように洗う (×3回)
- ⑦足首からひざまでをなでるように洗う (×3回)
- ⑧足首から太ももの付け根まで一気に老廃物を流すイメージで洗う

なめらかな洗浄剤で
洗いながらリンパマッサージ
やわらかいタオルや
手で洗う

ポンプシカを入れて洗う
硬いナイロンタオルで洗う
洗浄剤を少ししか使わない

洗うときに強い摩擦が生じると、お肌の表面にある角質がはがれて乾燥の原因に。

疲れがたまると、「体を動かすのが面倒になりますよね。だからといって、ゴロゴロしてばかりだと、肥満や冷えなどのトラブルにつながり、キレイから遠ざかってしまうことに。

そこでおすすめなのが、疲れたときにあえて体を動かす「アクティブラスト」(積極的休養)。体を動かすことで血液の循環がよくなり、酸素や栄養が体中に行き渡り、疲労の回復が進みます。

アクティブラストに向いているのは、ウォーキングやストレッチなど心地よい程度の有酸素運動です。ポイントは、疲れた部分を中心に、体をゆるやかに大きく動かすこと。激しい運動は新たな疲れの原因になるので、アクティブラストについていません。

さらなる美BODYを手に入れるためには、アクティブラストの効果とシェイプアップ効果を得られる「石鳥のストレッチ」を下段でご紹介します。

元気 BODY をつくる アクティブラストで



両腕を壁につき、片足を後ろへ上げる。
両腕を前に伸ばして手のひらをあわせ、ウエストを回す。
両腕を後ろへ伸ばし、手のひらで大きく円を描く。

至福の美 BODY ケア バスタイム

バスタイムは美肌を磨く貴重な時間。ところが、ケア法を間違えると、かえってお肌にダメージを与えることがあります。たとえば、ゴシゴシと力を入れて体を洗うと、お肌を守る役目をしている角質がはがれ、乾燥しやすい状態になってしまいます。やわらかいタオルや手のひらでなでるように洗いましょう。また、体を洗うついでにリンパマッサージをすると、老廃物の排出がスマーズになります。大切なポイントは、はじめに鎖骨の上にある「鎖骨リンパ節」を押すことです。通りをよくしておきましょう。ジル状のボディ洗浄剤は、リンパマッサージをしやすいのです。はじめて押すことで、通りをよくしておきましょう。お風呂から出たら、できるだけ早く保湿することもお忘れなく。



手で洗う、新発想のシャワージェル

美容ケアしながらしっかりと洗い上げる新ボディ洗浄料と、プレミアム美容保湿処方のボディローション。たっぷりうるおう独自の美容成分とザクロエキスを配合。

J&J ジョンソンボディケア リッチスパ
●プレミアムローション(200g)
●プレミアビューティ シャワージェル(380mL)

2015 ビューティー大作戦 私になる ボディ編

寒さは血のめぐりを悪くし、疲れやむくみといった問題を引き起します。トラブルを解消して、イキイキ・キレイな元気BODYを手に入れましょう。

私たちの体は、血液が体中をめぐることで、酸素や栄養を細胞に届けています。その受け渡しをするのが「細胞間液」と呼ばれる水分。ところが、血液の流れが悪くなると、この細胞間液が細胞と細胞の間にたまり、むくみの原因となってしまいます。立ちっぱなしや座りっぱなしでいるとむくみのも、血流が悪くなっています。立ちはだかり、むくみを解消する効果があります。

むくみを解消して スッキリ美脚に



飲む、足のむくみ改善薬



日本で唯一! 足のむくみ(重さ・だるさ)に体の中から対処する、西洋ハーブ医薬品。1日1回朝の服用で血管を強化、血流を促進し、足のむくみを改善します。

エスエス製薬
アンチスタッックス
(40カプセル) (60カプセル)
要指導医薬品 お求めの際は、薬剤師まで

むくみケアは組み合わせることで効果アップ!

手ごわいむくみには、複数のケア法を組み合わせることをオススメします。マッサージ、つぼ押し、ストレッチを空いた時間にこまめに行いましょう。さらに、自分にあったケア・スケジュールを立て毎日の習慣にすると、むくみにくくスッキリ美脚に早く近づけます。

ケア・スケジュールの例

- | | |
|----------|------------------|
| 朝 | アンチスタッックス |
| 昼 | マッサージ、ツボ押し、ストレッチ |
| 夜 | 足指セラピー |