

HINOKI通信

汗で肌が潤っているように感じるが実は乾燥し、代謝も悪くおっています。夏は気がつかないうちに肌の老化が進んでしまいます…。

10年先に差をつける スキンケア講座

ポイント1 朝クレンジングで肌をリセット



お肌を老化させる三大要因は『紫外線・酸化・乾燥』汗をかき、保湿成分が流れ汚れとなります。その油性の汚れは洗顔では取れないのでクレンジングを使い油性の汚れを取り酸化しおないようにしてあげましょう！

夏は特に寝ている間も皮脂の分泌や老廃物がたまりやすいため、朝のクレンジングを忘れるに防くおみ予防をしていきましょう！！



ポイント2 マッサージで代謝促進

まだまだ暑いので車の中クーラーもガンガンに家の中でも扇風機の前でいたり…と体を冷やそうと冷たい物を飲むことが多くなってはいませんか？でもそれは代謝を悪くさせているんですよ！肌は冷えて固くおためくりに悪くお肌への不調につながります。筋肉をほぐしてあげるのにも最も良いのはマッサージ顔のコリをほぐしてあげることで美肌へ近道へ

ポイント3 ハロスは朝おろし化粧リ Good

一日の肌疲れをリセットするのに夜にゆくりパックもいいですが、朝パックすることで紫外線の影響を受けにくく、化粧くずれもいにくくなります。

ポイント4 整肌の大切さ

汗と水に流された保湿成分を補い、弱っている肌を回復！抵抗力アップ

生活習慣を見直すだけで 疲れ方が違う！！

疲労の原因は「活性酸素」
活性酸素の量を減少できたら疲れも感じにくい

活性物質を分解する「抗酸化物質」を摂ろう！

ポリフェノール
ビタミンA・E・C
コエンザイムQ10
αリポ酸



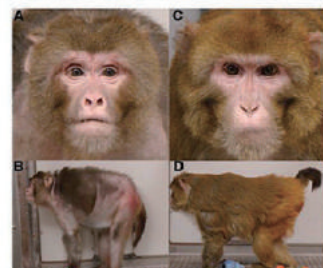
- 予防
- 高脂血症
- 高血圧
- 認知症
- 骨粗しょう症
- 動脈硬化
- 糖尿病
- 老化



シズイドール
1ヶ月 3,500円(税別)

カロリー制限をすることで老化を抑えます。
食事は腹七分目に抑えてあげましょう！

カロリー制限で寿命延長効果: サルで実証 (Science 2009より)



長寿遺伝子 なし 長寿遺伝子 あり