

高温多湿で疲れやすく、グラグラしてしまいがちな夏。オンとオフの切り替えが難しい為、身体や心、肌のリズムが乱れやすくなり、キレイが遠ざかりやすい…。毎日の「正しいリズム」を心がけることで日中受けたダメージをリセットできるようになりますよ♡



ポイント1 朝一杯の水からスタート

起床後30分以内にコップ1杯分の水分を補給し、身体を潤すことから1日を始めよう！夜寝ている間、寝汗をかいたり呼吸や肌から自然と水分が蒸発していたりと体内は朝にかけて砂漠化してしまいます。細胞が生き生きとできるために体の活動スイッチをオンにしよう♡

ポイント2 正しい食事リズムはキレイの近道



体内時間のリズムは光や食事のタイミングによって調整される為、起床後すぐに空を見上げて光を浴び、1時間以内に朝食を摂ることが必要です。同じ時間に食も摂ることも体内時間の精度を上げます。

ポイント3 お風呂でおやすみスイッチを入れる



就寝1時間前にお風呂に20分くらいつかって、全身を温め、心身を緩めて緊張から解放してあげよう！湯舟につかることで疲れがたまりやすい首まで温められ全身の血流がよくなり肌にフレッシュな酵素・栄養が行きわたります。又、肌のおやすみモードを切り替える為に香りを活用するのも良いですよ♡

2017年 エコホップオイルの次はこれ！

ギー



「ダイエットにもおおい♡」

バターから作られます。

バターを煮詰めて水分やタンパク質を除去したものをいいます。

- すぐにエネルギーに変わり脂肪になりにくい
- 腸の善玉菌を増やす
- ビタミンA・D・Eが豊富
- 抗酸化に優れ長期間保存が可能
- アレルギー症状を抑える

1本あたり安心♡♡♡

エコヴェールーション

