



美

冬の乾燥肌は『老顔』の注意信号

最も老ける季節!? だからこそしっかりケア



肌が乾燥すると水分と油分が減り角質が硬くなり肌が柔らかさを失ってシワが出来ます。これをひと冬放ったままにしていると、シワもより深くなり、取り返しのつかないことになってしまいます...
肌が硬く感じる、さらに粉を吹

たりヒリヒリしたりしたら（むしろする前に）すぐに保湿をしましょう。出来たばかりの小ジワは肌がしっかりと水分を含むだけでも十分に回復します！

目指すのは水分をたっぷりの“ぷるんぷるん肌”

お肌の保水力と弾力を高めるのに欠かせないのが皆さんもよく名前を聞く**コラーゲン**の出番です！巷にはコラーゲンを含んだドリンクや化粧品が溢れていますが、残念ながらコラーゲンは服用してもアミノ酸に分解されてしまし、塗っても直接浸透する事はありません...そこで肌が自分でコラーゲンを作り出す強さに後押しする成分**オリゴオリゴDNA**を含んだ**ナチュラルケア美容ジェル**なんです。自己PRになります（汗）昨年冬に

しっかり使われた多くのご愛用者様から「冬なのにしっとりして嬉しかったわ」や「粉を吹いたり口元のシワが割れたりもなくメイクが楽でした♪」などの反響をいただきました。この冬の老顔対策スキンケアにぜひご活用ください。 **お得意様限定でミニタイプもついてお得です** ▼



健

寒い冬こそ、体温を上げて風邪知らず元気イキイキ♪

体温が下がるとカラダにも様々な不調を引き起こします...そこで体温を上げ元気体質になる簡単な方法をまとめました。

まず食材から見直し この時いつも以上に、カラダを“冷やす食材”と“温める食材”に意識し食事をしましょう。

“冷やす食材”

＜一例＞

“温める食材”

トマト レタス きゅうり
バナナ ソバ コンニャク
豆腐 豚肉 白砂糖 コーヒー

にんじん ごぼう かぼちゃ
ネギ類 生姜 リンゴ 唐辛子
牛肉 鶏肉 マグロ 鮭 海藻

※トマトは火を通し温かいうちに食べると冷やす働きがなくなります。
※冷やす食材全般を全く食べないのでは無く、食べ過ぎに注意です。

『首』『手首』『足首』の3つの首を温める

元々皮膚も薄く冷えやすい場所ですが肌表面近くに動脈もあり、温めることで全身の血流を良くすることが出来ます。マフラー、手袋、靴下は理にかなっているんですね。家に居る時もここを冷やさないように気をつけましょう。

大きな深呼吸 実はカラダの空気を新鮮な空気に入替えることで体温・代謝を上げたり、色々な効果が期待大なんです！

代謝アップ&健康のための深呼吸法

- ① 口から息を出して、肺の中を空っぽにします。
 - ② 鼻からゆっくりと空気を吸い込んでいきます。
 - ③ 限界まで吸い込み、10秒ほど息を止めます。
 - ④ 口をすぼめて、ゆっくりと息を吐き切ります。
- ※上を5～6回繰り返してみましょう。簡単でしょ♪

お得意様専用ダイヤルの時間が変わりました

通話料無料（携帯可）

☎ **0120-913-530**

平日午前10時～午後6時 ※休止受付は午後5時迄



下から
グイッ

2015
北の
ブランド
奨励賞
受賞

プルプルン♪

『ガサガサ乾燥→シワ...』冬の老顔現象に **待った!**

北海道大学・経済産業省等の合同研究プロジェクトから生まれた

全く新しい年齢肌対策成分 オリゴDNA が、肌の生まれ変わりサイクル、ターンオーバーを促し、ほうれい線・たるみ、シミ・シワなどの対策に

ナチュラルケア美容ジェル 1本200mL入(2~3ヶ月目安)

1本~

3,500円 (税込3,780円)

送料別途540円

【お得意様限定特典!!】

- ① 初めてお求めの方はミニタイプ(30mL)をプレゼント!!
- ② 2本以上で送料無料!!!

