

飲んで→塗るが美肌の鉄則

# インナーケア×スキンケアの 効かせ技7本!

悩み別

## インナーケア×スキンケアの黄金レシピ

美肌の必須栄養素をベースとして摂りつつ、肌悩みに合わせた栄養素とお手入れを  
組み合わせれば、スキンケアだけのときよりも数倍スピーディに目に見る効果が表れるはず!



美容皮膚科・美容内科医  
「あおいクリニック銀座」院長  
中野あおい先生

「美味しくプチ断食が可能。ジュースと水だけで過ごします」自然農法で育った野菜&果物を特殊なマシンで压榨。コールドプレスジュース 1日分 ¥9000 / Sky High ジュースバー



### プチ断食+肌力アップでエイジングに打ち勝負!

「2週間に1度、肌に必要な栄養素や酵素を摂れるコールドプレスジュースで、穏やかにプチ断食。胃腸を休めて溜まった毒素を排出しつつ、体内に入れる栄養素を制限することで適度に肌も断食状態に。そのタイミングで、栄養分を与えるのではなく、活性を高める成長因子を塗って、肌のみずからキレイになる力をパワーアップ。ツヤとハリに満ちて、つるんとした卵肌をキープできます」

「成長因子入りのコスメの中でも、これはテクスチャーがピカイチ。夜、たっぷりなじませます」エム・アール・アイ ビバリー・ヒルズビューティー オーバーナイトビューティー 50ml ¥17500

