

2 しっかり保湿して 潤いある肌のベースづくり

肌への潤い補給は“じっくり”“ゆっくり”と

「ポイントはひとつひとつのアイテムが、肌にしっかりと浸透してから次のお手入れに入ること！」(中野先生)。

保湿成分をしっかりと肌に届けてあげることが大切です。もしもこの順番で保湿成分が肌に届かずに済んでしまえば、せっかくの保湿成分も無駄になってしまいます。保湿成分は肌に届くまでには時間がかかります。そのため、保湿成分が肌に届くまでには時間がかかります。そのため、保湿成分が肌に届くまでには時間がかかります。



3 UVケアで 透明感ある肌づくり

日常生活で浴びる紫外線をシャットアウト!

「紫外線は、コラーゲンを破壊したり、シミやソバカスの原因になるなど、肌には大敵! エイジングケアのためにも、UVケアは季節を問わずしっかりと行いましょう」(中野先生)。

紫外線は肌を乾燥させ、肌のバリア機能を低下させ、肌の老化を促進させます。そのため、紫外線をしっかりと防ぐことが大切です。紫外線をしっかりと防ぐためには、日焼け止めをしっかりと塗ることが大切です。日焼け止めをしっかりと塗ることで、紫外線をしっかりと防ぐことができます。日焼け止めをしっかりと塗ることで、紫外線をしっかりと防ぐことができます。

紫外線をしっかりと防ぐためには、日焼け止めをしっかりと塗ることが大切です。日焼け止めをしっかりと塗ることで、紫外線をしっかりと防ぐことができます。日焼け止めをしっかりと塗ることで、紫外線をしっかりと防ぐことができます。日焼け止めをしっかりと塗ることで、紫外線をしっかりと防ぐことができます。



13 内側からも徹底的に紫外線をブロック

13 紫外線による赤みや皮膚のダメージを軽減する飲む日焼け止め。外出30分前に摂取を。ヘリオケア ウルトラD 30カプセル ¥6,000 / あおいクリニック銀座

Part2 心身ともにキレイになる **メンタル&インナービューティ**



GOOD

食生活の改善は心身の健康に大きく影響。毎日の食生活を見直して、身体に良い食材を取り入れることが、メンタルケアの第一歩。野菜や果物を積極的に取り入れることで、ストレスを軽減し、心身の健康をサポートする。



OK

甘いお菓子はストレスを軽減する効果がある。ただし、糖分の摂りすぎは逆効果。適量を取り入れることがポイント。

4

インナーケアで
内側からキレイになる

バランスのよい食生活で冷やさない身体づくりを

胃腸の調子が悪く、便秘や下痢を繰り返している。これは、腸内環境が悪化しているサイン。腸内環境を整えることで、免疫力も向上し、肌荒れも改善される。

「胃腸の調子が悪く、吹き出物など、肌に影響も。温野菜や玄米で、調子を整えて」(中野先生)

5

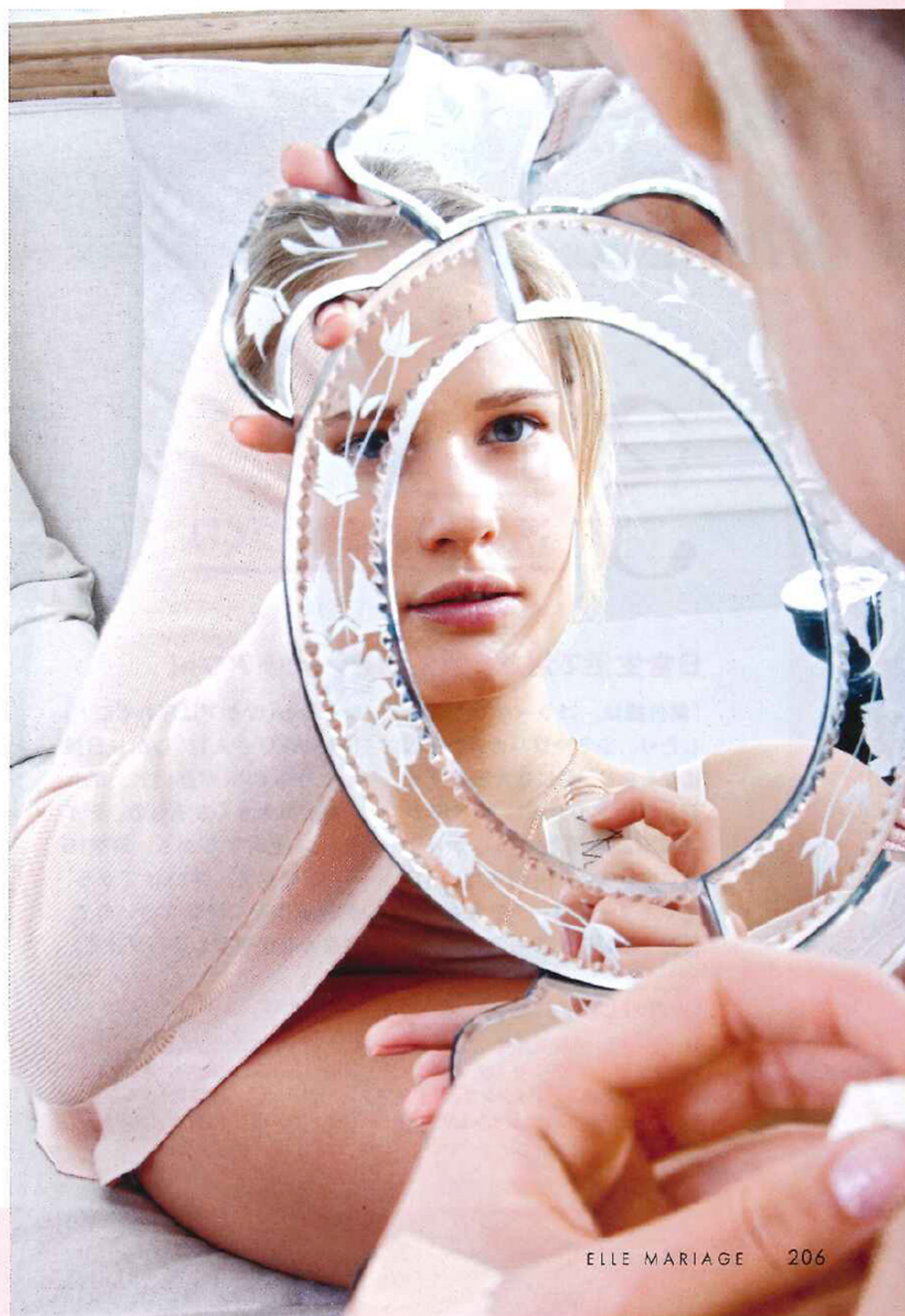
ストレスは大敵!
メンタルケアも忘れずに

毎日の表情を鏡でチェック。ポジティブな自分を発見

毎日の表情を鏡でチェック。ポジティブな自分を発見。鏡を見ることで、自分の表情や肌の状態を確認し、ストレスを軽減する。

「ストレスで吹き出物ができたら、ビタミンCを。飲んでも、イオン導入で取り込んでも効果的です」(中野先生)

毎日の表情を鏡でチェック。ポジティブな自分を発見。鏡を見ることで、自分の表情や肌の状態を確認し、ストレスを軽減する。



6 シミ・ニキビ・シワ・日焼けと戦う!

紫外線が原因で皮膚の内部にダメージ
 紫外線が原因で皮膚の内部にダメージ
 紫外線が原因で皮膚の内部にダメージ
 紫外線が原因で皮膚の内部にダメージ
 紫外線が原因で皮膚の内部にダメージ
 紫外線が原因で皮膚の内部にダメージ
 紫外線が原因で皮膚の内部にダメージ
 紫外線が原因で皮膚の内部にダメージ



シミになりにくい肌づくりを日頃から心がけて

シミになりやすい肌は、紫外線が原因で皮膚の内部にダメージを受け、メラニン色素が過剰に生成されることで発生します。紫外線が原因で皮膚の内部にダメージを受け、メラニン色素が過剰に生成されることで発生します。紫外線が原因で皮膚の内部にダメージを受け、メラニン色素が過剰に生成されることで発生します。

「もしシミになってしまっ
 たら、やっぱりレーザー治療
 がおすすめです。2週間おきに
 5〜6回の施術を行うことで、
 目立ったシミも改善されること
 が多いもの」(中野先生)。



**ビタミンCとピーリングで
 ニキビ対策は完璧!**

「クリニックで内服薬を処方してもらったり、イオン導入でビタミンCを肌にとっぷり補給すれば、肌の状態も改善するはず」(中野先生)。



ビタミンCとピーリングで
 ニキビ対策は完璧!
 ビタミンCとピーリングで
 ニキビ対策は完璧!
 ビタミンCとピーリングで
 ニキビ対策は完璧!



紫外線が原因で皮膚の内部にダメージ
 紫外線が原因で皮膚の内部にダメージ
 紫外線が原因で皮膚の内部にダメージ
 紫外線が原因で皮膚の内部にダメージ
 紫外線が原因で皮膚の内部にダメージ
 紫外線が原因で皮膚の内部にダメージ
 紫外線が原因で皮膚の内部にダメージ
 紫外線が原因で皮膚の内部にダメージ

「もしシミになってしまっ
 たら、やっぱりレーザー治療
 がおすすめです。2週間おきに
 5〜6回の施術を行うことで、
 目立ったシミも改善されること
 が多いもの」(中野先生)。



潤いとコラーゲンがシワ予防に効果的

「でもシワになってしまっても、慌てないで。十分な保湿や美顔器でのケアを行えば、できたばかりなら改善する可能性が高いものです」(中野先生)。



「でもシワになってしまっても、慌てないで。十分な保湿や美顔器でのケアを行えば、できたばかりなら改善する可能性が高いものです」(中野先生)。

7

たっぷりのおクリームでスペシャルケアバスタイム

保湿力重視のケア
乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。特に乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。特に乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。



保湿力重視のケア
乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。特に乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。

保湿力重視のケアは、乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。特に乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。保湿力重視のケアは、乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。特に乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。



保湿力重視のケア
乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。特に乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。保湿力重視のケアは、乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。特に乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。

8

短期集中ケアにはマスクを取り入れて

期間と目的に合わせて3種のマスクを使い分け!

スキンケアの最終ステップとして、マスクを取り入れて、短期集中ケアを。さまざまな種類があるマスクは、乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。特に乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。保湿力重視のケアは、乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。特に乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。



保湿力重視のケア
乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。特に乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。保湿力重視のケアは、乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。特に乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。

ホワイトニングマスクで肌トーンをアップ!
7 クリニックで手に入る高機能シートパックでトラブル肌を改善。グロースファクター・シートパック ¥2,000 / あおいクリニック銀座

保湿力重視のケア
乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。特に乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。保湿力重視のケアは、乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。特に乾燥しやすい肌質には、保湿力重視のケアが効果的です。

9

究極の美肌へ導くっておきのサロンケア

エルマリエージュ 銀座5-5-13 坂口ビル5F

2017年10月15日(木) 10:00~19:00

「エルマリエージュ」は、最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。

「エルマリエージュ」は、最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。



最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。



最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。

エルマリエージュ 銀座5-5-13 坂口ビル5F

2017年10月15日(木) 10:00~19:00

「エルマリエージュ」は、最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。

「エルマリエージュ」は、最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。



最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。



最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。

あおいクリニック銀座

ビューティ賢者お墨付きの駆け込み寺

美肌づくりやトラブルケアに即効性を求めるなら美容クリニックがいちばん。数々のメディアでアドバイザーを務める中野あおい院長が主宰する「あおいクリニック」なら、信頼感も抜群。

医師によるカウンセリングから悩みや目的に合わせたメニュー提案まで親身になってアドバイス。アンチエイジングやシミ・ソバカス、シワなど、さまざまな悩みを挙式までに解消!



左 毛穴の開きやキメを整える「オーロラ」で、ツルスベ肌を手に入れて。下 花嫁の気分も盛り上がるロマンティックな空間。クリニックで扱う、最先端の医療コスメやホーム美顔器にも注目を。



DATA

東京都中央区銀座 5-5-13 坂口ビル 5F
 ☎ 03・3569・0686 ☎ 10:00~19:00
 ㊿木・日・祝 <http://aol-clinic.com/>
 「オーロラ」初回トライアル¥25,000

エルマリエージュ

心癒す! 時間が流れるアロマヒーリングサロン

「エルマリエージュ」は、最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。

「エルマリエージュ」は、最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。



最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。



最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。最新の美容機器を導入し、最新の美容技術を提供しています。