

11月

# アイケアも追加で保湿ケアを本格化 冬に向けて腸活で免疫力アップ

- 1 水
- 2 火
- 3 水
- 4 木
- 5 金
- 6 土
- 7 日
- 8 月
- 9 火
- 10 水
- 11 木
- 12 金
- 13 土
- 14 日
- 15 月
- 16 火
- 17 水
- 18 木
- 19 金
- 20 土
- 21 日
- 22 月
- 23 火
- 24 水
- 25 木
- 26 金
- 27 土
- 28 日
- 29 月
- 30 火

## 肌の冬支度は目まわりと口元に重点をおいて



朝晩の冷え込みに加え湿度は低下の一途。肌の保湿をさらに高め、シワが目立ってくる目と口元は重ね塗りして(慶田先生)。左:目元のエイジングサイン解消が期待。スプレミヤアイ15ml ¥29,200(シスレー)右:輝きのある健康的な目元へ。ザ・アイコンセントレート15ml ¥25,000(ドウ・ラ・メール)

## 生活改善で心と体をケア 腸活美人は肌も免疫力もアップ



11月は体の内側の充足を図って。発酵食品などで腸活美人に(悠乎さん)。ビフィズス菌(ロンガム種BB536)100億個が生きたまま腸まで届く。ヘルスイド®ビフィーナEX 30日分 ¥5,000(森下仁丹)

## 保湿が追いつかないなら 高保湿シートマスクでケア



肌の潤いが足りない時はシートマスクで集中ケア。1枚に30分ものエストザローションがたっぷり。エストザローションマスク(5セット入り) ¥6,000(花王)



## いい夫婦の日はプレゼントでイケメン夫に

フェイスラインがシャープになればイケメン夫♡。3DウェアラブルEMS美顔器。メディリフト ¥25,000(ヤーマン)

9月

# 秋美白をスタート 華やかなメイクを思いっきり楽しむ

- 1 水
- 2 火
- 3 水
- 4 木
- 5 金
- 6 土
- 7 日
- 8 月
- 9 火
- 10 水
- 11 木
- 12 金
- 13 土
- 14 日
- 15 月
- 16 火
- 17 水
- 18 木
- 19 金
- 20 土
- 21 日
- 22 月
- 23 火
- 24 水
- 25 木
- 26 金
- 27 土
- 28 日
- 29 月
- 30 火



## 秋美白は「保湿力」も重視

下旬になると湿度が低くなり、口元のカサつきや乾燥肌の症状が出てきます。夏のさらっとスキンケアから、しっかりと保湿できるものに変えましょう。美白スキンケアも保湿効果のあるものに(慶田先生)。左:3つのローズ成分とプラチニング成分で透明感のある潤い肌。アブソリュプレシャスセル ホワイトオーラ クリーム60ml ¥34,000(ランコム) 右:コクのあるクリームが気になる部分にピタッと密着。2種の美白有効成分を配合した長時間留まる集中美白美容液。ホワイトショットSXS(医薬部外品)20g ¥12,000(ポーラ)

## 華やかコスメで開運



自信をもって自分をアピール。赤いリップが◎(悠乎さん)。潤うリッチな発色で軽やかなマット。ルージュ アンリミテッド マットAMBR784 ¥3,300(シュウウエムラ)



6日、社交運上昇。ブルーのアイシャドウが大人の女性に身身させてくれます。ネイルも濃紺に。(イリヤさん)。アイメイクは、ADDICTIOとWHOMEEを使用(メイクさん私物)



## 紫外線ダメージヘアを 美髪還元ケアでツヤ髪に

テラヘルズ機能水とoglottoの11種の栄養成分をブレンドした最新の毛髪還元トリートメント。美髪再生ハイドレーション ¥9,000 nex the salon ☎03-3498-5810

12月

# 気温が急に下がる月、温活を欠かさずにボーナス買いで自分にご褒美美容

- 1 水
- 2 木
- 3 金
- 4 土
- 5 日
- 6 月
- 7 火
- 8 水
- 9 木
- 10 金
- 11 土
- 12 日
- 13 月
- 14 火
- 15 水
- 16 木
- 17 金
- 18 土
- 19 日
- 20 月
- 21 火
- 22 水
- 23 木
- 24 金
- 25 土
- 26 日
- 27 月
- 28 火
- 29 水
- 30 木
- 31 金

## 皮膚温の低下で肌の乾燥が加速 マフラーと手袋を



飲酒が増えると肌に必要なビタミンB群を大量に消費してしまうので休肝日を(慶田先生)。吸収のいい活性型B群を補給。アクティブ・スマートBコンプリート90粒 ¥8,000 星子クリニック ☎03-6447-7818



二日酔いに ビタミンB群 サプリ



## マスカラで目にポリウム アイラインは吊り上げて

21日、強い目元で魅力をアピールできる好機。デートに◎(イリヤさん)。ラッシュクイーン フェリン エレガンス 1色 ¥5,300(ヘレナルピンスタイン)

## 1年間頑張ったご自分へのご褒美は贅沢美容



話題になっている美のコスメやアイテムを取り入れることが美をサポート(悠乎さん)。左から: AQ ミリオリティ インテンシブ クリーム n 45g ¥120,000(コスメデコルテ) PTレアHR クリーム 50ml ¥166,800(ラ・プリー) 複数人の施術者が同時に全身の施術を行う至極のトリートメント。理想的な造形美を実現。MIGLIORE ESSENCE ¥120,000 Le Spa de KAZUMA SA KAWASAKI ☎03-3409-0260

10月

# 乾燥小ジワをケア カサつくボディもしっかり保湿

- 1 金
- 2 土
- 3 日
- 4 月
- 5 火
- 6 水
- 7 木
- 8 金
- 9 土
- 10 日
- 11 月
- 12 火
- 13 水
- 14 木
- 15 金
- 16 土
- 17 日
- 18 月
- 19 火
- 20 水
- 21 木
- 22 金
- 23 土
- 24 日
- 25 月
- 26 火
- 27 水
- 28 木
- 29 金
- 30 土
- 31 日



## 一気に乾燥肌に 全身に保湿を 加湿器の準備も

中旬から湿度が下がり、全身に乾燥肌の症状が出てきます。入浴後は直後に保湿を。室内湿度は65%が◎(慶田先生)。しっかりと潤い肌に。センサイ ボディ モイスチャライジング エマルジョン ボディ用乳液 200ml ¥8,500(カネボウ化粧品)

## 秋の夜長は攻めのケア! 「効く」針コスメでシワ改善



ナビジョンHA フィルパッチB(2枚×3包入り) ¥5,800(資生堂)

## 夏の日差しで悪化したくすみ・肝斑・シミを一掃



シミと肝斑をリセットする良い時期。シミ・肝斑・肌質改善には、薄いシミにも対応するピコレーザーがお勧め。短期間でキレイに。ピコトニング照射×トラネキサム酸イオン導入 初回トライアル 顔全体 ¥36,000(銀座ケイスキンクリニック)

## 小ジワが増えてくる冬の乾燥前に潤いとハリ

最新の水光注射機器「BellaVitalinjector」で目的に合わせた美容成分を細かく、均一に注入。シワ、乾燥など肌の若返りが期待。紀尾井町プラザクリニック ☎0120-850-227

