

ONE JOURNAL

つづけることで、もっと美しく、もっと健やかに。

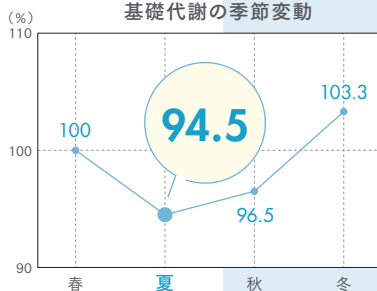
夏こそ
めぐりを高めて
美しくInnovation
of
Shampoo.

暑い夏ほど代謝が低い!?

夏は気温が高いので体温を維持するエネルギーが少なくて済みます。よく汗をかくので代謝が上がっているように感じますが、実は最も代謝が落ちるのが夏とは驚きですね。暑さでつい運動がおっくうになって活動量が減ったり、クーラーで冷やされたり…、全身のめぐりが悪くなりやすい要因もたくさん!

頭皮、髪のお美しさのためにも、
夏こそめぐりを高めましょう。

基礎代謝の季節変動



※基礎代謝の年平均を100としたグラフ
参考 藤本ら1954;小池五郎「やさしい栄養学」(女子栄養大学出版部より)

Beauty Tips

1. 夏はお風呂で温涼美容

暑い夏は、ついシャワーですませちゃう。そんな方には温涼法がおすすめ。

Example

1. 温 約40°Cのお湯に3分つかる。
2. 涼 湯船から出て、手先と足先に約30°Cのぬるま湯を30秒シャワー。
3. (1)(2)を3セット。最後はお湯につかってお風呂から出る。



この後にシャンプーすると、汗と一緒に頭皮の汚れも浮き上がって、すっきり♪温涼効果で気持ちもとのい、夏のつかれもリフレッシュできますよ。

2. すっきり系ハーブティーで水分補給&リフレッシュ

入浴後は…/

めぐりや代謝を高めると言われる、ルイボスやローズヒップなど、美容効果の高いお茶を楽しんでいただくこともおすすめ。



まずは週末1日から/

すっきり整うリフレッシュ時間をつくりませんか?