

温感力を養いましょう

朝晩の肌作法で代謝をアップ。



warew instagram

12月21日は二十四節季の冬至です。

一年で最も昼間の時間が短く陰気が極まります。ここから段々と自然界は春に向かいます。

ですが実際には冬本番で、各地でも大雪の被害がニュースで聞こえてきます。日中も気温があがらず、冷え込みますので寒さに負けず備えておくことが大切な時期です。

冬至といえば、柚子やカボチャ・小豆など寒い季節に合せた食習慣が知られていますが、年末年始は気のエネルギーが鈍くなって身体を温める働きが低下してしまいますので、胃腸をいたわりながら身体を温める力を補うことが大事になります。

【身体を中から温める食材】海老・くるみ・羊

【おなかをいたわる食材】かぼちゃ、イモ類、穀類

【おなかを温める食材】スパイス類（シナモン、クローブ）

一年の締めくくり、スキンケアは、いつもよりも少しだけ時間をかけて、丁寧に肌に触れてあげてください。お顔だけでなく、首や鎖骨ラインのケアをしてあげると、血行やリンパの流れや改善されて温感力も高まります。

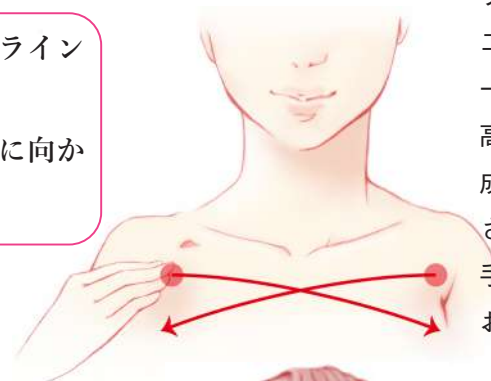
血行が良くなることで、くすみやたるみの解消にもつながります。



warew 肌作法

手のひらでエマルジョンを温めて、デコルテライン全体にいきわたらせます。

手のひら全体でデコルテを左右交互に脇の下に向かって流します。



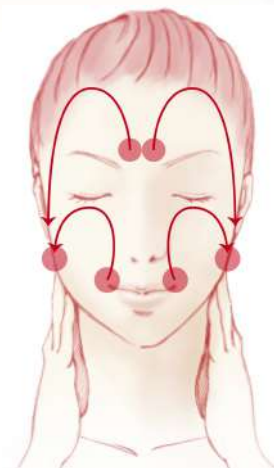
ブースターとしても活躍するエマルジョンですが、中でも一番エイジングケアの効果が高いリッチでたっぷり、美容成分とうるおいを与えてください。

手のひらで軽くあたためてからお使いください。

手のひらでエマルジョンを温めて、お顔全体にいきわたらせます。

法令線を引き上げるように手のひら全体で引きあげながら、耳の下（耳下腺）まで流します。

額も同様にシワをのぼすように引き上げながらこめかみを通り、耳の下（耳下腺）まで流します。



使用量目安 500円大
2~3プッシュ目安

