



warew instagram

肌作法で肌も心も丁寧に

朝晩のケアをいつもより上質なひととときに。

12月7日は二十四節季の大雪です。

本格的に冬が到来する頃です。寒さも一段と増して山々や平野にも雪が積もります。師走を迎えてこの頃からお正月の準備も始めます。

年々ご自宅で過ごすことが増えており年末年始も美味しいものを食べたり、飲んだりする機会も多くなります。ついつい食べすぎ飲みすぎで胃に熱を帯びてしまうと、消化機能が低下します。

また、胃の機能が亢進して食べ過ぎ飲み過ぎの癖がついてしまうこと、、、そんな時には、胃に負担にならないスープがおすすめですよ。

消化と吸収を助ける食生活をこころがけて、丁寧に過ごし年末年始を乗り切りましょう♪

【消化を促す食材】大根、かぶ 【気を補う食材】鶏肉、お米、芋類など 【気を巡らす食材】柑橘類、蕎麦など

肌作法

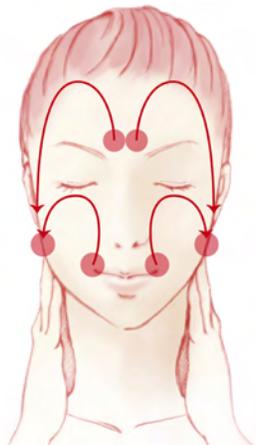
毎日のお手入れに取り入れやすいスキンケア作法

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。

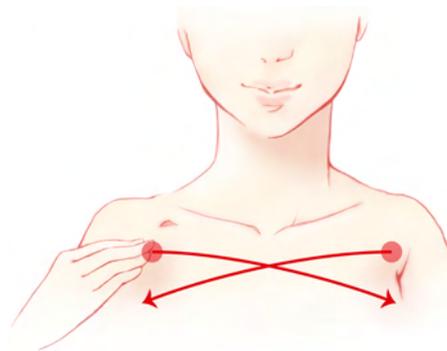
お顔だけでなく、首や鎖骨ラインのケアをしてあげると、血行やリンパの流れや改善されて、くすみやたるみの解消にもつながります。



むくみ・たるみ解消 肌作法



鎖骨美人・明るさアップ 肌作法



warew 肌作法

早速、こちらをチェック

2020 warewnews japan