



謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。

本年も warew をよろしく願いいたします。

1月5日は、小寒です。

小寒は寒の入りといって、寒さの本番です。

年末年始の寒波の影響で地域によっては大雪による影響もでているのではないのでしょうか。

お正月明けで気持ちもゆるみ、体調を崩しやすい季節ですので、免疫力をつけて暖かくすることが体調管理のポイントです！

【身体を温めてくれる効果があるおススメの食材】

鮭、羊、ニラ、ガーリック、生姜、唐辛子、チンゲンザイ、キクラゲ

また一年のはじめのスキンケアは、少し気合を入れる感じで、いつもよりも少しだけ時間をかけて丁寧に触れてあげてください。

解き放て、わたしの未来

ハリもうるおいも諦めないひとに

これからさらに寒くなる冬にやはり気になるのが、乾燥ですね。

小じわやくすみの原因にもなってくるファーストエイジのサインが乾燥です。

肌のバリア機能を強化し、栄養を与え一年で最も厳しい時期に備えることが大切です。

この季節には、肌をまず洗顔で洗ったあとに、保護力とやわらかさを与える栄養たっぷりの乳液、warew エマルジョンリッチがおすすめです。

自宅でホームケア

～むくみ・たるむ解消作法～

エマルジョンは、お顔の骨格にあわせてリンパの流れを意識して馴染ませると、パツと明るく透明感溢れる素肌へと導くことができます。いつものお手入れで、"うるもちの素肌"を手にいれましょう！

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。

- ①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。
- ②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。

