

つやつや、ピカピカ、きれいになりたい!

an・an

特別編集

あなたのきれいを
乱している原因は
コレ! ●●●●●

ホルモン
バランス
CHECK TEST

..... 付き!

監修・成城松村クリニック
院長 松村圭子

女性ホルモン できれいになる!

we become more
beautiful
by female hormones!



怒り、不安、自己否定...
ネガティブ感情は
ホルモンの影響大!

ちょっとした
食の知識が
女性ホルモンに効く

生理を知れば
体が整う

いつまでも子どもは産める?
知っておきたい
女性のカラダの変化

定価 ¥780

MAGAZINE HOUSE MOOK

睡眠

Good Night!

体を温かくほぐす!

貼れる温めシート

貼るとおよそ30分間、約40℃の蒸気が温めてくれる。心地よさを感じやすいポイントが集中している首元に貼ると、一日の疲れや緊張感から解き放たれリラックス。寝る前のくつろぎに。5枚入り、オープン価格(蒸気でGood-Night花王0120-165-696)



枕やシーツにシュッと!

リネンミスト

睡眠の専門医が監修したリネンミストは、リラックス効果で快眠をもたらすとともに、寝起きにアプローチするアクティブな香り特徴。ベルガモットやオレンジの香り。50ml、¥1,575 (anming plus/日本香堂 お客様係03-3973-7768)



見た目にも癒やされる

ジェル入りアイビロー

目に当たる部分がキュートな犬の顔になっている。ジェルが入ったアイビロー。温めて目の筋肉をほくして疲れをとるのもいいし、夏場の寝苦しい夜には冷やして使うのもオススメ。¥2,100 (ルミディ/西川産業 03-3664-3962)



疲れた場所を心地よくプッシュ

エネルギーポイント刺激マット

マットに横たわると、表面についているお花のような形をした、約7000個もの突起が体のポイントを適度に刺激。平らな床に敷いて、ハリやコリを感じる場所に使うと、体の疲れがとれて入眠しやすくなる。¥7,500 (ミーサ問い合わせ窓口075-341-1616)