美容情報

一度知ってしまえば、とっても重宝する情報です

5月は老化紫外線が最大に！

冬に比べると3月から紫外線は倍の量に増えています。さらに5月は1年の中で最も、シワ、たるみの原因となる紫外線の量が多い月となります。ぜひしっかりと対策をお願いします！

●曇りでも、室内でも？！

老化紫外線と言われるUV－A波は、曇りでも、ガラスでも透過し、お肌の弾力をつかさどる真皮という部分にダメージを与え、シワやたるみをつくる原因となります。UV－A波は洋服も、マスクも透過します。夕方になっても紫外線量はあまり減らず、うっかり紫外線ダメージを受けてしまいやすいので油断できません。

●ブルーライトにも要注意

近年、スマホやパソコンから出ているブルーライトもお肌に深刻なダメージを与え、シワやシミの原因となることが分かっています。日焼け止めもブルーライトカットができるものに変えたり、スマホにブルーライトカットのフィルムを貼るなどできる限りの対策がおすすめです！

貴女も今日から始めてみませんか？

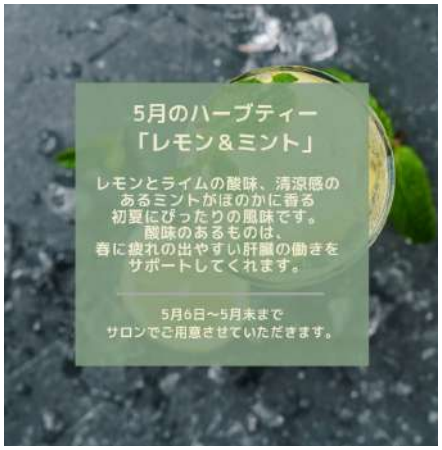
【ダイエット効果も！足裏を鍛えよう】

●筋肉が集中している下半身を鍛えると、ダイエットや健康面で高い効果が期待できますが、下半身の運動の中でも特におすすめなのが足の裏トレーニングです。足の裏を鍛えると血流がスムーズになり、むくみ改善や代謝アップにつながります。また、足の裏でしっかり身体全体を支えることが良い姿勢に繋がり、骨盤等の歪みを防ぐことができます。

①椅子に座ってタオルを床に敷き、両足をのせます。
②足の指5本を使い、グーパーを繰り返すイメージで、タオルを手前にたぐり寄せていきます。
③限界までたぐり寄せたら、タオルを元の状態に戻します。
※10回を1セットとし、1日3～5セットを目標に行ないましょう。

はじめはうまく掴めませんが
繰り返し続けることで
掴めるようになります。

「第2の心臓」とも言われる
足の裏を鍛え、血流・代謝を
アップしてダイエット効果を
高めましょう♪



入浴のすすめ

一度知ってしまえば、とっても重宝する情報です

外国映画などでよく見るバスローブ。ちょっとセレブなイメージですが、実は便利なアイテムです。お風呂上がりにサッと着ると時短になり、すぐにスキンケアやドライヤーの時間にあてられますし、湯冷めや肌の乾燥を防ぐ効果もあります。カッコ良いだけでなく実用的なバスローブのある暮らし、あなたも試してみませんか？

みんなでチャレンジ♥ 心理テスト

Q 後ろ向きのうさぎのぬいぐるみがあります。前から見ると、どんなぬいぐるみですか？
A 普通　B 笑顔で本を持っているサングラスのチョイ悪　D 寂しげ

A あなたの二重人格度が解ります。
A シンプルなうさぎは二重人格度０％。
B 知性の象徴の本を持っていると答えたあなたは二重人格度５０％。
C チョイ悪うさぎは二重人格度８０％。
D 寂しげなうさぎは構ってほしがり。二重人格度は３０％。

Recomend

◀セルディナリバイタルパック
特に小じわが気になる部分に！オススメ！
パック後のお肌の違いを感じてください。
週に1回のスペシャルケアがお肌レベルを底上げしていきます！
シワ・くすみ・乾燥・肌荒れ対策ができるパック
100g　6,600円（税込）※約10回分

◀サンプロテクトUV(日焼け止め)
お肌を老化から守るには、紫外線だけでなく、ブルーライトや近赤外線対策も必要なことをご存じでしょうか？
サンプロテクトUVは、お肌に深刻なダメージを与えるとされるあらゆる光からあなたのお肌を守ります。 5,170円（税込）※4～5か月分

◀セルディナエクストラエッセンス
これ1本で、鎮静・保湿・シミ・くすみ・毛穴対策ができる濃密美容液。
年齢肌のお悩みにオススメの美容液です。
8,800円（税込）※朝晩使用で約2か月分

BAGUS ONLINE SHOP

初夏のお悩みに役立つアイテムがたくさん！

オンラインショップに
またまた新商品が登場！

サロンに行けないときもいつでも楽に♪
人気のアロマアルコールも
ショップに登場！

今すぐチェック▶

10,000円以上送料無料！