

も入さスのおお入てるワ夜 忘浴らト効湯湯浴くの「に れ後にレ果にに前れがク感 ずの効ッでつゆにる原やじ に水果チ血かっ水の因冷る ☆分的な流るく分がでえ足 補す。行がはなどでかれているが、これがはいるが、これがはいかが、これが、これがはなったが、これがはない。 もりしす。たがは、 解悪デ る の す が圧 消くス め うのの 、力

〇〇 円割す

お得な3つの

クーポン

ovBirthday







み D C B A メ (A) C A 何 (O) まア服メ髪チ選 骨人をあ しク装イ型ェ択 形をな ょゎをクをンし D くた うサ変を変方た ボBわの リえ変え法回 一ハえ目 |てえてが答 ルンての カい前 で魅てイわに チまに イカみメかよ チり す 犬 メ的 かが

てれ表しリこ塗にらあ日ギ くま示ましれっはれる焼 日 だすしすムはて `まSけ さ 世P止 ん ん ら や は ねひるれプ顔測方 くな全定セ日P塗 う値らら体をン焼Aる 一のいパにすチけの量 度紫の11るメ止数が 使外量ル円と一め値か 用線を粒玉定トののな 量防塗2硬めル数効い の御っつ貨らあ値果と、確効で部2れたをが、 認果は分枚てり決十表 をがじに分い 2 め分示さ得め相、ま mg るにし

れらて当クすを際得て

か焼月なUダはけ化ハ● らけかりVメ 避紫リ注 お お止らまーー け外の意 すΑジ る線あ 肌め量 ナスタのことである。 ををが ハと呼お は、与 え がば肌 Ξ 5 ゃ てかな 大れを る の月 弾 あり 原 が か 切る手 力 げ塗 で⊍に螻 b 8 因 てっ と年 れ が なの '。か る中 さ外 の波 紫でし どしを 外 最 るVで ŧ 部丨 き ⁷。は多こ分Aる ジ日3くのに波だ老

ア線どでうお の対んすこ肌 一策なのとの 番をにでを老のし良、ご化 のし良 カっいど存の ギかおんじ8 でり手なで割 す行入にしは うれよょ紫 こよいう外 とりおか線 がも化?に エ 粧 イま る 品 ジず ŧ シはらり の グ紫 ŧ ケ外

る

に

は、

てが止サが剤て日

くま売でスがが止

ねのフスたブでこう近も [']設ィマもルすとイ年<u>工 柴</u> 定ルホの 一のがトス がムゃがラでわもマ でをパオイ き貼ソスト日っ肌や るっコ スカ^焼てのパ 合り、の でト止まリコ は ぜブブ でも 弾か ひルル き紫 力ら 行丨丨 る外 に出 っララ 成 線 影て てイイ 分だ 響い < h + をる をけ だカカ 与ブ 配で さッッ 合な えル いトト

でんなお悩みありませんか? みあめロオな[、]焼 てり販ンスど^はけ 口日焼け止めをつけるとお肌が乾燥する ロ日焼け止めは肌が息できていない感じで嫌 口花粉·黄砂·PM2.5 でお肌が荒れやすい 口敏感肌で日焼け止めがどれも合わない 口長時間スマホやパソコンを使う 大人気の日焼け止めがパージョンアップ! ★花粉・PM2.5などの大気汚染からお肌を守ります ★専門機関による敏感肌の方によるパペチテストを CELDNA ☆紫外線吸収剤・界面活性剤・シリコン・防腐剤・ 香料・アルコールフリー 紫外線・ブルーライト・大気汚染物質から お肌を守る日焼け止め プライトUVプロテクター 40ml 5,500円(稅込)

貴女も今日から始めてみませんか?

【ニートゥーエルボーでお腹引き締め♪】

●お腹周りのインナーマッスル(体の奥にある筋 肉)と腸腰筋を鍛えることができる運動が「二一 トゥーエルボー」です。上体をひねる動作でわき腹 や脚を引き上げる動作で下腹を刺激するため、腹 筋をまんべんなく引き締められます。立って行なう ので、場所を選ばずどこでも行なうことができます。 ぽっこりお腹にお悩みの方におすすめの運動です。毎日続けてみてくださいね。

①背筋を伸ばして足を肩幅に開いて立ち、両手を 頭の横につけます。

うに腹筋を収縮させます。

③ゆっくりと手と足を戻したら 逆側も同様に。

④左右20回ずつ3セット行ないます。 ※回数をこなすことよりも、腹筋を 絞るイメージを大事にしましょう。 ※上半身が丸くならないように 注意してください。

インナーマッスルを鍛えると ダイエットや姿勢の改善など さまざまな効果が期待できます。 テレビなどを見ながら行なえるので

も防で の腐き

だすしもメ入線め 下 い剤外 IJ のぜ イ な * 線 ま チ いシカ V おリッ 来テシ 肌コト 店スの にンが のタ左 や・し 記 さ香っ 際丨 にもの し料か はご日 い・り 使用焼 っ意け

作 る紫外線 対

②左足を上げ、左足の膝と右腕の肘をくっつけるよ