やっておくべきこと

ボディも顔同様、老化サインを見過ごさず、保湿&リフトアップケアを習慣にして

「衣理クリニック表参道」院長
片桐衣理先生（40代後半）

「顔と同様、ボディも乾燥するとバリア機能を失い、カサカサになる一方。むくみや疲れはため込まず、マッサージやストレッチも行って、巡りのいい体をキープするのが老化防止の秘訣です」

ピーリング・スリミング・エイジングケアが1本でかなうボディ用クリーム。美人製造研究所 イースペシャル ドクター ピール ボディ 200g ￥5,700

朝のスチーム洗顔＋オイル美容で肌を温め、ツヤを与えて

体に足りない栄養素は"スーパーフード"で補って

日焼け止めを毎日、首まで塗ること！UV乳液をスキンケアの一環に

スキンケアにおいて、"油分の苦手意識"を克服すべし！

肌に負担をかけない、正しいスキンケアセオリー！

ビタミンCとEは必ず、良質なカルシウムをできるだけ毎日摂取！

頭皮のスカルプケアはまさに30代からが始めどき！

●この特集で使用した商品の価格はすべて、本体のみ（税抜）の価格です。 ●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は324〜325ページにあります。