

5年後への決意表明

- 「ブライベートの充実を
図って、ストレスをなくす」
- 「SSTは気づいたときに即ケ
時間との闘いに勝つ！」
- 「質のよい睡眠を確保して
たるまないブリッと肌へ」



自分いたわり派・前田の場合

◎ スキンケアに1時間



よりよくするには?



短時間でできる シンプルケアも必要

ボディケアを含めて、毎晩1時間もケアをしているのは感心されましたが、今更、短時間でできて効果があるシンプルケアを教わりました。お風呂上がりにイオン導入15分→美容液を塗布→目元ケアシートパック10分→クリーム。これだけケアをしても、たった30分で済みます。このぶんを睡眠時間に回せよう!

◎ 毎朝フルーツ



よりよくするには?



カリウムを多く含む フルーツでむくみ改善

毎朝フルーツを摂ることは、とてもよい習慣だそう。とくにサプリメントに頼りませんが、朝、フルーツを食べると血糖値が抑えられ、体の脂肪が早いんですね。繊維も豊富で便秘にもいいですね。むくみややすい体質の私には、カリウムを多く含むフルーツがいいみたい。塩分を体から排出してくれるので、むくみを改善してくれそうです。

【今やっているいいこと、はバージョンアップして続けるべし!】

チャレンジャー・岡崎の場合

◎ サプリマニア



よりよくするには?



肌が赤らんで多量の赤いニキビが顔に出た。肌荒れの原因は乾燥とストレスによる肌バリアの低下。肌荒れを改善するために、肌荒れ改善に効果的な成分を配合したサプリメントを摂取。肌荒れ改善に効果的な成分を配合したサプリメントを摂取。肌荒れ改善に効果的な成分を配合したサプリメントを摂取。

◎ 新しいもの好き



よりよくするには?



新しいもの好き。最新機種を早くも購入して使っています。新しい機種は、カメラが高性能で、写真が綺麗に撮れます。また、バッテリーの持ちも良く、長時間使っても大丈夫です。新しい機種は、カメラが高性能で、写真が綺麗に撮れます。また、バッテリーの持ちも良く、長時間使っても大丈夫です。

5年後への決意表明

- 「海外旅行好きをさらに広げたい」
- 「時間をかけて美容を続けたい」
- 「肌の状態を改善したい」

