んと行いたいけど、子どもから目を離すことができなくて……。

弓気田　そんな時は、ドクターが開発したジェル(12)なら、ピーリングもスリミングもエイジングケアも一気にできて便利ですよ。理想に近づいてきたら、レーザー脱毛器(13)を使って、お腹まわりのムダ毛を処理するのも女子としては大切なことです。

お風呂上がりは保湿&マッサージを行って

弓気田　お風呂上がりは代謝もアップしているので、マッサージが効果的です。セルライトを撃退するクリーム(6)(7)や血行を促すエマルジョン(8)をたっぷり塗布して、手のひらでお腹を押すようにしながら時計まわりに滑らせ、横っ腹のお肉をつまむなどして刺激を与え、引き締めましょう。硬くなった脂肪は取れにくいので、つまんだり、揉んだりして柔らかくすると効果が表れやすいです。

山本　確かにお腹まわりって表面はプニプニしてるけど、その内側は硬いかも。これが痩せにくくさせているんですね……。今日からお腹のお肉をつまんで揉んで刺激しまくります！

弓気田　これからの蒸し暑い季節は、爽やかなグレープフルーツの香りのオイル(9)もオススメですよ。

河野　疲れた日もこのフレッシュな香りなら、リラックスしてマッサージできそうですね。

弓気田　そして、大人女子にとって必要不可欠なのが、もちっとした潤いのあるボディ。せっかく引き締めても、カサついていたら、女子力が半減しちゃいますよ。お腹はもちろんのこと、腕や足など全身にくまなくボディクリーム(10)(11)を塗って、吸いつくような弾力ボディを目指して！

山本　本当は保湿もマッサージもきち

3つの効果を叶える
マルチなボディクリーム

イースペシャル ドクター ピール ボディ 200g ¥5,985(美人製造研究所／衣理クリニック表参道)