

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

十月に入り、空も高く気持ちの良い、過ごしやすい季節となりました。

お肌や髪にもストレスの少ないこの時期に、潤いのある健やかな美肌と美髪を目指すためにも、全身の代謝をアップさせる事をおすすめします。

秋の美肌のポイントは 代謝アップ

代謝が活発な人は、細胞の生まれ変わるスピードも速いので、肌や髪も、いつも健やかでいられます。しかし、代謝の悪い人の場合、新しい細胞ができて来るのが遅いので、傷んだ部分の修復が遅れ、角質層が厚くなったり、肌の弾力が失われて肌荒れやシミ・シワに悩まされてしまうのです。

夏は、外気の温度が高いため、身体が熱を発さなくても体温を維持できたのですが、秋になると、身体が熱を発して体温を維持しなければなりません。ですから、これからの時期は、実は代謝アップのしやすい季節なのです。美肌のために、秋のお手入れにはまず、代謝アップを心掛けましょう。

自分に合った 代謝アップ法を

代謝をアップさせるのに、簡単なこ



とは運動する事ですが、まずは健康的な生活を心掛け、軽いウォーキングや体操など、無理のない範囲で身体を動かす事が重要です。

また、お風呂に入ってしっかり温まる事で、内臓の働きを活発にする事も、代謝アップには効果的です。ウォーキングや軽い運動で筋肉量を増やして基礎代謝を高めたり、ストレッチや半身浴で内臓の働きを活発にして代謝を高めるなど、自分に合ったやり方で、代謝アップを図りましょう。

秋のお手入れ

美肌のための代謝UP法!!

気持ちの良い、過ごしやすい季節となりましたが、徐々に秋も深まって少しずつ気温が下がって行く季節の変わり目は免疫力も衰えがちになります。この時期、しっかり代謝をアップさせることで、冬に風邪をひかない、冷え性にならない、乾燥知らずの健康美人を目指しましょう。

◆ストレッチで代謝アップ◆

身体を動かすのが心地良い季節ではありますが、激しい運動で身体に負担をかけてしまっては逆効果。ウォーキングで身体を温めてから、ストレッチで全身の筋肉を伸ばして血行を促進・代謝アップを図りましょう。



肩甲骨を動かして
肩と背中中の血行改善



ひねりのポーズで内臓の
働きを活発に

◆お風呂でゆったり代謝アップ◆

お風呂で身体を温める事で、内臓の働きが活発になり、代謝アップにつながります。

熱いお湯は、心臓に負担がかかり、お肌の油分を奪いすぎてしまうので、ぬるめのお湯にゆっくり半身浴がオススメです。

