

ネイル

何か物を渡すとき、車の運転中、夏にサンダルで外出する時など、思っている以上に爪って他人から見られているんです。指先はいつもケアして、好感度をアップしよう！

ネイルケア

キレイな爪を手に入れるには、まずはケアから。マニキュアを塗った後のお手入れや、爪の長さや形の整え、キューティクル(甘皮)のケアなど、ネイル1つとってもたくさんのケアが必要。変色やすじが入るなど、身体の不調は爪にも影響するほどデリケートな部分なので、ケアをするときは正しい方法を心がけるように。



ネイルアート

ネイルケアをしっかりとしたら、もっとキレイにしたい！と思うのは誰しも。そこで、季節やイベント、気分に合わせて色や装飾の付け爪をしたり、地爪にマニキュアをしてプラスαのオシャレを。例えば、春ならピンク、クリスマスならシルバーなど。ネイルアートで薬品などを使うときは、爪の状態をみながら爪が痛まないように気をつけよう。

髪

みなさん、髪にも肌と同じように毎日のケアをしていますよね。でも時には、やりきれない部分をケアしてくれるプロの手を借りると、より美しい髪になりますよ。

ヘッドスパ

頭皮のマッサージから溜まった皮脂の除去、そしてダメージヘアへのトリートメント、栄養補給などで頭皮を健康な状態に戻して良い髪の毛が育つように手助けするのがヘッドスパ。専門家に頼むと、機械を使ったり、特殊な化粧品などを使ったり、場所によってさまざまだが、一般的にリラックスできる空間で行われるので癒し効果もバッチリ。



まつげ

目も、初めて会う人への第一印象を左右します。目の周りにも気を配って、周りの視線をあなたに釘付けに。

まつげパーマ

まつげパーマは、ロットでまつげをカールさせる方法が一般的。もちろん自分でもビューラーを使ってカールさせることができるけど、カールのかけ具合でもキュートに見えたり、セクシーに見えたり印象はさまざま。デートやパーティーなど、ここぞという時には、ぜひプロにお願いして、ベストのまつげで行こう。



まつげエクステンション

長くてもキレイなまつげは目ヂカラを上げるには重要なポイント。そこで、まつげを接着剤(グルー)で付けるまつげエクステなら、自然な仕上がりが期待できる。もともとカールしているものもあり、ボリュームもあるので、毎朝のお手入れの必要もなく、マスカラも不要。そんなまつげエクステで『なりたい目』を手に入れよう。

服用物

せっかくエステに通っても、身体に栄養が足りなかったらその状態を保つのは難しい。身体の内側も意識して、全身でキレイになりましょう。

サプリメント

忙しくて、キッチンと栄養バランスのとれた食生活がとれない人にオススメなのがサプリメント。簡単で、必要な栄養素だけ摂れるから、とってもお手軽。まずは自分の食生活を見返して、どんな栄養素が足りていないのかを知ったり、特に気になる部分には何が必要なのかを調べてみよう。栄養素は1つだけでなく、他の栄養素と一緒に吸収力が上がるものもあるので、バランスよく摂ることを心がけたい。サプリメントはあくまでも食事での摂りにくい栄養の補助として飲むようにし、頼りすぎるのは要注意。

