

スキンケアで  
ビタミンC補給↓  
10秒エクササイズ↓  
マッサージ。  
全方位で万全ケア

# 実践 前田さんの

実は一番の悩み。  
日々の努力が  
効くと信じてます



凝りをほぐすと  
それだけで顔も  
スッキリしますよ

「おうちで美顔器」派。  
フェイスラインは  
まず凝りをほぐして  
から使うと  
より即効性がある

# 結論 藤原さんの

## ビタミンC美容液 を手で温めて から浸透させる とより効果的

たるみの中でも一番気になっている人が多いのが法令線。私も同じで、今までいろいろなりフトアップ美容液を試しましたが、今はこれが一番効果あると思います。そのままつけても少し温かいのですが、私は手のひらで温めてから顔全体にのせて温感効果をさらにUP。血流もよくなります。3種のビタミンC入りで、たるみ、毛穴、くすみなど、肌トラブル全般に効いてくれるから私の守り神的存在。フォース C.3 ¥22,000(ヘレナルビンスタイン)

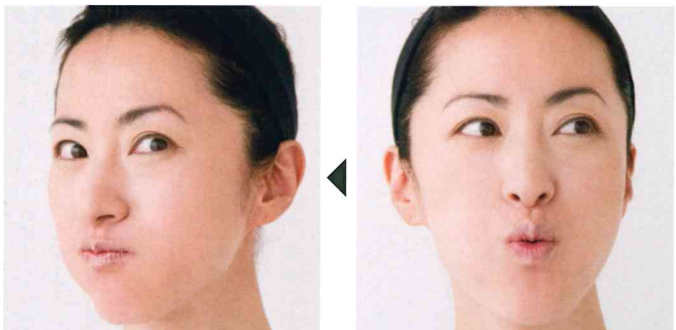


## 美顔器前のマッサージ。痛い、硬い部分をほぐして「効きやすい」肌にする



顔を丁寧に触って、痛かったり硬かったりする部分は凝っている証拠。指のはらや関節を使って、クルクルとピンポイントでもみほぐします。凝りもたるみの大きな原因なんです。柔らかくなった肌には次に使用する化粧品の効果も高まり、一石二鳥ですよ。

## 二重あごと法令線退治に必須の口輪筋エクササイズが朝晩の日課



口を膨らますようにして空気を吸ったり、吐いたりを繰り返して口輪筋を鍛えます。朝晩、各10回くらいはやっていますね。メイクの上からもできるので、夕方肌が下がってきたら、こっそり実行して立て直しています。これだけで輪郭がスッキリして法令線もふっくら。

## マユユカの象徴「シャープなあご」はスーパー美顔器でキープする



タッピングや指圧効果のあるMFIP(中周波断続パルス)、表情筋に動くEMSほか、ウルトラパルス、赤色LED、ラジオ波を一気に肌に届ける強力美顔器。あごのラインに沿ってヘッドの部分当てます。音がしたら少しずつ動かして、フェイスライン全体を徹底ケア。あごの下に溜まった余分な肉が目立たなくなる。週に1回使用。右・専用美容液。P.Eザベガス¥8,000、左・ドクターアーヴォザベガス¥49,800(ともにA&C VEGAS)



## 美顔器は日進月歩、藤原さんのおすすめは顔中のたるみにも効果的



美容家電は飛躍的に進化中なので、美顔器も新しいものを使うべき。これは機能を肌の引き締め一点に集中させた美顔器。医療機器メーカーが開発した、肌の自己治癒力に注目したサブマイクロ波が発生し、半顔を4分間マッサージすると自動的にスイッチがオフされます。もう半顔もジェルをつけて4分間クルクル動かすと、すぐに頬の高い部分が上がります！左・専用ジェル。NEWAリフト用アップジェル¥3,500、右・NEWAリフト¥62,800(ともにビューテリジェンス・カスタマーサポート)

