

今あるシミは飲み薬で乾燥や 毛穴は保湿対策をしっかり

◎シミ・くすみ ... P08 ◎乾燥 ··· P12

◎毛穴 ··· P14

◎たるみ・シワ ··· P16

∖プチプラでちょい老け撃退 /

◎大人のコスメ選びの大正解



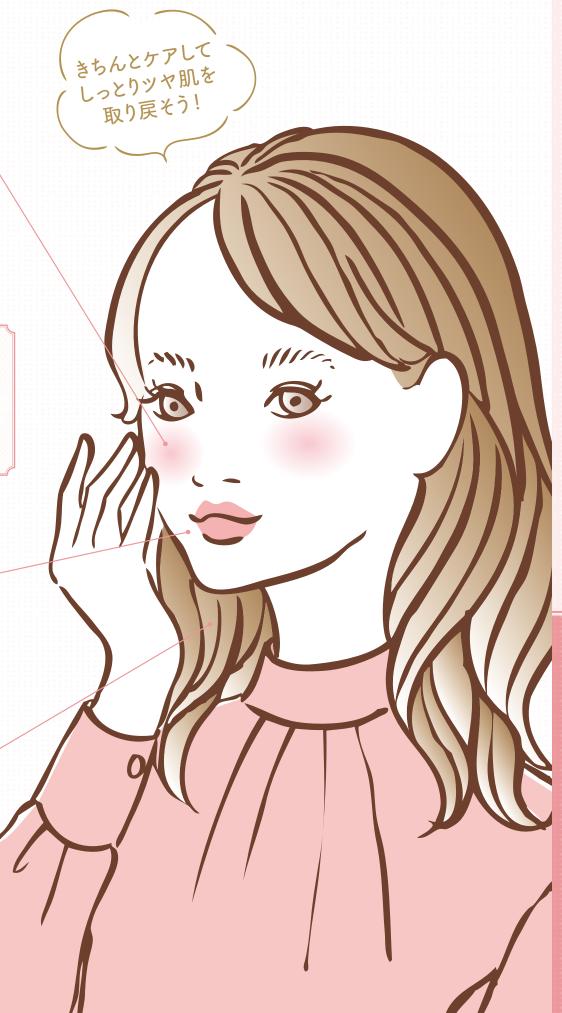
おうちケアを見直すだけで お口美人になれちゃう♪

◎口臭・歯の黄ばみ ... P30

> 1分の頭皮マッサージで 美髪がよみがえる!

◎髪のボリューム・コシ ··· P34

◎白髪 ... P38



ハリとツヤを取り戻して、10歳若返る!



老けないカラダの便利帖

Fukenai Karada no Benrichou

PART1



編

歳をとるごとに気になるシミやシワですが、諦めなくても大丈夫! しっかり予防&ケアしていけば、ハリツヤがある若見え肌が保てます!!

ご協力いただいたプロの方々







































