

やさしさと香りのある暮らし

# Sanders Perry Garden

サンダース・ペリー・ガーデン

vol. 8



## きれいになる 1Weekお手入れ法

「いつもきれいね」と言われたい、  
冬のほめられ肌づくりの秘訣



# 1Week 肌日記

肌日記をつけることで、今まで見過ごしていた肌の変化に気づいたり、お手入れ習慣を見直したり、新しい発見があるはず。難しく考えずにチェックすることから始めてみましょう!

**7 day** お手入れcheck  
☀朝 OK   
🌙晩 OK

睡眠時間 時間 分  
お手入れスコア

肌コメント  
.....  
.....

嬉しかったこと  
.....  
.....

**Goal**

頑張った自分へのごほうびは?

肌の変化を記入しましょう!

.....  
.....  
.....

**Start**

**1 day** お手入れcheck  
☀朝 OK   
🌙晩 OK

睡眠時間 時間 分  
お手入れスコア

肌コメント  
.....  
.....

嬉しかったこと  
.....  
.....

**6 day** お手入れcheck  
☀朝 OK   
🌙晩 OK

睡眠時間 時間 分  
お手入れスコア

肌コメント  
.....  
.....

嬉しかったこと  
.....  
.....

理想の肌状態は?

記入例

**1 day** お手入れcheck  
☀朝 OK   
🌙晩 OK

睡眠時間 7時間 30分  
お手入れスコア ◎

肌コメント  
昨日より肌のツヤがアップ!  
メイクの仕上がりがみずみずしい。  
嬉しかったこと  
カフェで季節限定のチョコレート  
ドリンクを発売。セレブ気分。

◎... マッサージ・パックを取り入れてお肌の活性化ができた!

○... 基本のクレンジング・ローション・クリームをたっぷり使えた

△... 思ったよりできなかった

**2 day** お手入れcheck  
☀朝 OK   
🌙晩 OK

睡眠時間 時間 分  
お手入れスコア

肌コメント  
.....  
.....

嬉しかったこと  
.....  
.....

**5 day** お手入れcheck  
☀朝 OK   
🌙晩 OK

睡眠時間 時間 分  
お手入れスコア

肌コメント  
.....  
.....

嬉しかったこと  
.....  
.....

**4 day** お手入れcheck  
☀朝 OK   
🌙晩 OK

睡眠時間 時間 分  
お手入れスコア

肌コメント  
.....  
.....

嬉しかったこと  
.....  
.....

**3 day** お手入れcheck  
☀朝 OK   
🌙晩 OK

睡眠時間 時間 分  
お手入れスコア

肌コメント  
.....  
.....

嬉しかったこと  
.....  
.....

きれいになる

1週間

# 1Week お手入れ法



## “1Week お手入れ”って何?

毎日のお手入れも、少しずつ簡素化されたり、季節によって物足りなく感じたり…。お肌も身体と同じで、疲れを溜めないことが大切です。そこで、月に1回は美肌への習慣「1week お手入れ」がオススメ。たっぷりの植物エキスをお肌に届け、環境に負けない健康肌を手に入れましょう。

## きれいをアップさせる3つの Lesson

### Lesson 3

#### 腸内環境を整えましょう

「顔は腸の鏡」とも言われ、内蔵に老廃物が溜まると、むくみ・くすみ・肌あれの原因になります。食物繊維を多くとるなど食生活でもきれいワザをプラス。また“冷やさない”ことも重要なので、室内にいても寒く感じたらお腹と背中にカイロを貼ったり、腹巻を活用して体を冷やさないように気をつけましょう。“溜めない”“冷やさない”が健康肌の秘訣です。

### Lesson 2

#### お手入れを「生活リズム」に取り入れましょう

週1回の長時間のお手入れよりも、毎日続けることが美肌への近道。そのためには、毎日必ず鏡を見る場所や時間がお手入れタイムです。お風呂の中、家事をしながらの“ながらケア”など、あなたの生活のリズムに合わせてお手入れ時間を決めましょう。

### Lesson 1

#### 理想の肌をイメージしましょう

1週間後に手に入れる理想の肌をイメージしましょう。「女優みたいなきめ細かい肌になる」「目もとのハリアップ」など、出来るだけ具体的に。誰に褒められたいか?を決めるのも頑張るための秘訣です。「リラックスして深呼吸」「きれいな自分をイメージする」この2つを、鏡を見ながらの習慣にしましょう。

## サンダース・ベリー化粧品 お手入れレシピ

### Step 5



クリーム

手のひらに適量出し、両手を軽くすり合わせてから馴染ませます。お顔を手のひらで包み込むようにして軽くハンドプレス。

### Step 4



ローション

コットンにたっぷり化粧水を含ませ、お顔全体をリズムミカルにパッティング。お肌がひんやりしてきたら終了です。

### Step 3



パック(マスク)

お顔全体に肌色が隠れる程度にマスクをのせます。香りを楽しみながら15分置いた後、ホットタオルまたはティッシュで拭き取ります。

### Step 2



マッサージ

指が滑るくらいたっぷりのオイルで、お顔の中心から外へ、下から上へやさしくマッサージ。ホットタオルまたはティッシュで拭き取ります。

### Step 1



クレンジング

寒天のふわふわの繊維を肌の上で転がすように円を描き、汚れ落とし。ホットタオルまたはティッシュで拭き取ります。



「いつもきれいなね」と言われたい、

# 冬のほめられ肌づくりの秘訣

冬から春先にかけてはイベントが目白押し。「よりきれいな自分を見せたい」と思うことも多いはず。しかし、冬は肌にとって過酷な季節。いつもより悩みも増えていませんか？

## 冬の肌3大悩み

- 乾燥が気になる
- 肌色がかすむ
- 化粧のりが悪い

これらの悩みを解消して、どんなときも「きれい」といわれる、肌づくりの秘訣をご紹介します。

### Point 1 マッサージで明るい肌色に

くすみの主な原因は血行不良。

気温が低いこの季節は血管が収縮し、血流が滞ってしまいます。マッサージを取り入れ循環を促し、血色が良く化粧のりも良い滑らかな肌を作りましょう。

### Point 2 潤いのある土台づくり

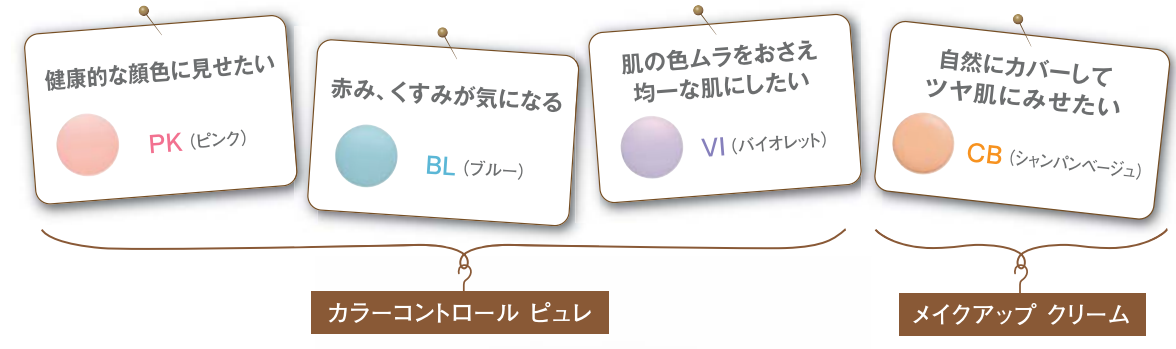
美肌の決め手は潤い感。どんなにメイクを重ねても乾燥したお肌では美しくは見えません。保湿成分たっぷりの化粧水で十分な水分補給を。コットンパックも効果的です。化粧水ケアの後は、必ずクリームでふたをして潤いを逃がさないようにしましょう。

### Point 3 お肌の印象をUPする下地選び

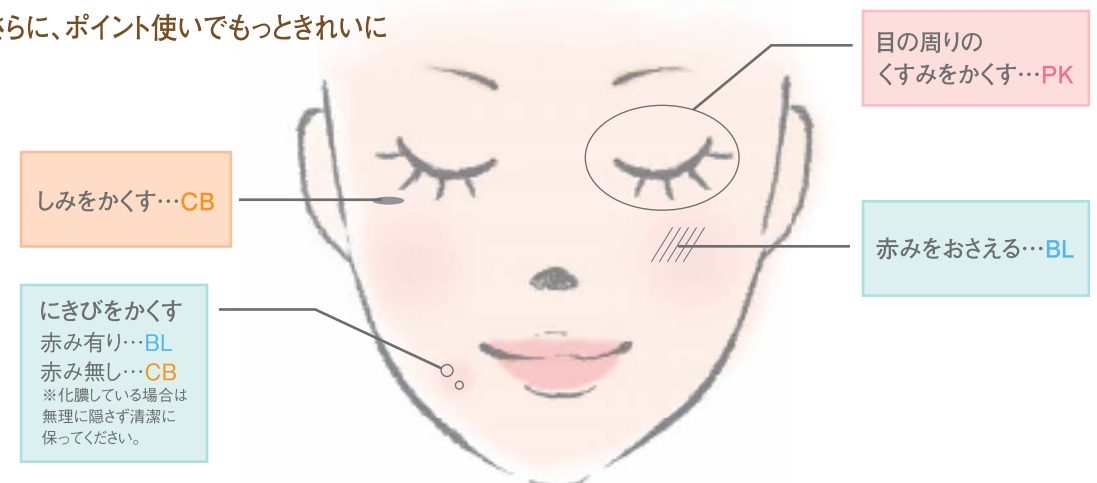
仕上りの美しさを左右するのが化粧下地。お肌の状態や見せたい印象に合わせて使い分けましょう。化粧下地を使うことでファンデーションやパウダーのフィット感がよくなり、一日中きれいな肌をキープできます。

## \* 私にぴったりの下地は？

ナチュラグラッセでは4種類の下地が揃います。自然素材でできたナチュラグラッセの下地なら、肌に負担がかからず、メイク中も高いスキンケア効果で肌を守ってくれます。自分の肌にぴったりのアイテムを探しましょう。



\* さらに、ポイント使いでもっときれいに



## ■ ベースメイク組み合わせ例

カバー力があり、保湿力の高い仕上がり

カラーコントロール ビュレ + ファンデーション ビュレ + マシュマロ パウダー または マカロン パウダー

ナチュラルで透明感の高い仕上がり

メイクアップ クリーム + マシュマロ パウダー または マカロン パウダー



右から  
(サンダース・ペリー)  
肌に潤いを与えるローション  
マシュマロ スキントニック  
120mL 4,200円(税込)

潤いを保つクリーム  
ハネー ビューティー バルム  
75mL 4,725円(税込)

(ナチュラグラッセ)  
4つのトーンを使って  
透明感のある肌に  
マカロン パウダー  
フェイスパウダー  
4色セット 10g ブラシ付  
4,410円(税込)

色ムラをおさえ、  
うるおいと透明感を与える  
カラーコントロール ビュレ  
トリートメント  
カラーメイクアップベース  
全3色 20mL  
2,940円(税込)