

月のリズムに合わせた美容&行動で美しくなる

新月、満ちていくとき、満月、欠けていくとき... それぞれに、ふさわしいアクションがあるんです♡

満月

は例えるなら成長期! 満月に実を結ぶように情報収集や美容に力を入れて!

新月にまいた種を育てるように、水をあげたり太陽に当てたりするイメージでアクションを。自分に投資するのにいい時期です。

新月~満月のおすすめAction

新月で始めたことを育てて、満月に結果を出すために動くように意識してみてください。情報を仕入れたり、美容やファッションにも投資を。

フとチャージをえるバスソルト

- 3. むくみを取るボディオイル
- 2. 甘い香りのクリーム
- 1. 潤いで満たすナイトクリーム

と、華やかでもぬくもりある落ち着いた... 自分磨きにぴったりな時期が、上弦の月。安らぎを感じる香りのバスアイテムや、ボディや顔を磨き上げるコスメを取り入れると。

新月~満月のおすすめBeauty

自分磨きにぴったりな時期が、上弦の月。安らぎを感じる香りのバスアイテムや、ボディや顔を磨き上げるコスメを取り入れると。



女子会をする

情報は積極的にキャッチし、取り入れて。女子会やネットでの情報収集もおすすめです。



習い事をはじめ

自分の内面を磨き、知識や経験を蓄積するのにいい時期だから、習い事や勉強を始めて。



新しい服を買いに行く

来たるイベントに備えて、そろそろ洋服やアクセサリーを購入。気持ちを盛り上げて。



スパでボディトリートメントを受ける

新月でさっぱりさせたら、満月で結果が出るよう、与えるケアを始めて。スパなども。

新月

は例えるなら種まき! いろいろなスタートに向けた計画&準備を!!

新月は、障害が少なく周囲も落ち着いた状況です。物事がスムーズに進むときだから、これからやりたいことをどんどん計画しましょう!

新月の日のおすすめAction

デトックスや断捨離、そぞ落とす、整えることに注力。新しい計画を立てたり、なりたい理想の姿を描くこともおすすめです!



新しい服をおろす

スタート、リフレッシュのタイミングである新月。お洋服や下着をおろすのもGOOD。



SNSのアイコンを新しくする

イメージチェンジは◎。アイコンを変えて新鮮な気分になると新しい出会いにも意欲が!



ヘアカットに行く

「すっきり」「整える」がキーワードの新月。ヘアカットやネイルチェンジも◎。



デートの約束をする

新しい企画や約束など、ワクワクする予定を決めるなら。スムーズにことが運びます◎

新月の日には「なりたい自分」を思い描いて



新月の日のおすすめBeauty

新月はすっきり汚れを落とし、新しいコスメを取り入れるのいいタイミング。クレイや塩を使ったコスメや、爽やかな香りのアイテムがマッチします。

- 1 ミネラルをたっぷり含むフルーツの力で毛穴の奥深くまで汚れをオフ。ポア クレイ クレンジンゼー ¥3,000 / ペアミネラル
- 2 5種の植物由来成分と、アプリコットシードが古い角質を除去。マリークアント バード バス ボディ スクラブ&ウォッシュ ¥2,800、3 脂肪燃焼促進効果も。マリークアント バード バス オール オーバー ボディ ローション ¥3,000 / ともにマリークアント コスメテックス
- 4 シンプルな処方でもマルチに使える。ザ・プロダクト ドライシャンプー ¥1,500 / コスメキッチン
- 5 ミネラルたっぷりの天日塩に、フランキンセンスやローズマリーの精油を配合。おいせさん お浄め塩スプレー ¥1,000 / コスメキッチン

新月の日にフラワーエッセンスを取り入れるのもおすすめです♡

What's フラワーエッセンス?

お花のエネルギーが入ったお水で、必要なタイミングで舌の裏に数滴落とすとして使用。エッセンスにはさまざまな種類があり、どれも感情の深い部分にアプローチ。メンタル・フィジカル両方に作用すると言われています。



- 1 セクシュアリティにまつわる傷を癒し、次の恋へ向かう準備を整えてくれます。パワーオブフラワーヒーリングエッセンス ラブエリクサー ¥3,600、2 古い心の傷や、失恋の痛みを取り除き、心に愛や喜びを取り戻します。パシフィックエッセンス ハートスピリットエッセンス ¥3,400、3 さまざまな失敗やトラブルによって失ってしまった自信を回復。DTWフラワーエッセンス コンフィデンス ¥3,500 / 以上コスメキッチン

福本さんはukaのscalpブラシがお気に入り



シャンプーの時に使えるscalpブラシですが、乾いた髪には頭皮マッサージとしても使えて、これが気持ちいい! 髪を前にマッサージすれば、朝起きた時にすっきりした顔に導いてくれます。

ローズヒップオイルを取り入れて肌の安定を!



肌に弾力やハリが出て、安定するローズヒップオイル。「ザ・プロダクト」のものは¥2,500とトライしやすい価格もうれしい。

