

# CHIC新聞

4月のおまじない  
おまじないの一年生!!!



## 4月のCHIC DAY

4月

4日、14日、24日  
(火)、(金)、(月)

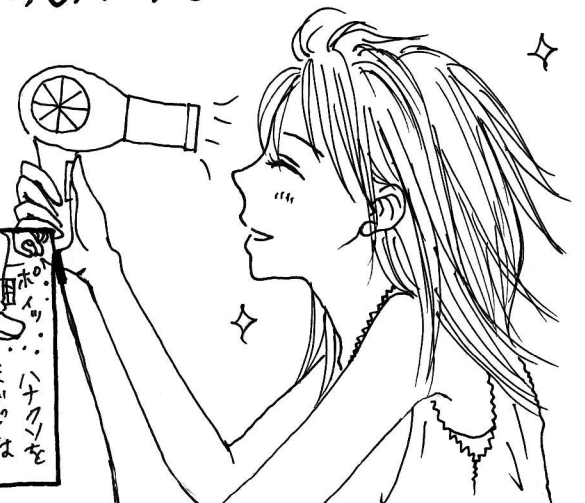
- ・平日のみ
- ・予約制

当日は混み合う恐れがありますので、お早めの予約をお願いします。

03-6902-3820

### 髪、乾かして寝てますか!?

少しづつ春めいてきた今日この頃ですが、皆さん、髪のお手入れはきちんとしていますか!? 高いシャンプーやトリートメントを使っている方もいるとは思いますが、何よりも!! 夜寝る前にきちんと髪の毛を乾かして寝てますか!? 髪の毛は濡れている時、表面のキューティクルが開いている状態になっています。これは中の成分を流出させる大きな要因の一つでもあります。また、枕の摩擦だけでも髪の中の成分を外へと出して傷めてしまいます。濡れた髪のまま寝てしまうと、ダゲルパンチで傷みへの第一歩を踏み出しているのです!! ドライヤーの熱を利用して、髪の毛のキューティクルを開いてあげましょう。この基本的な事だけでもヘアケアへとつながっていきます!! 面倒くさがらずに、今夜からしっかりと乾かして寝ましょう!!



ショウガで"お腹の冷えを改善!!"  
肌イキキ、ダイエット効果もアップ♪

手足の冷えは自覚できてもおなかの冷えに気づく人は少ないといえます。  
"おなか(内臓)の冷えは肌のトラブルや便秘、肥満など、美容と健康に影響します。右下のチェック法で"おなかの冷えに気づいた人は、春でも薄手のシルクの肌着を着たり、食べ物ではショウガを積極的に食べるようにすると良いでしょう。"

片方の手のひらで"おへその上、もう一方の手のひらで"おへその下を触ります。上腹部が下腹部より冷たいければ、内臓が冷えている証拠です!!



なぐ道場

私を見てください...

ある日電車の中で...

ホシホラ

おじさんを...

捨てる

まじりては

ハナクンを