

準備1



お湯の温度は30度前後。温かいというより水に近い感じ。水温が高いと肌の皮脂が取れすぎてしまうのでご注意ください。

準備2



手をよく洗い、手の汚れや油分を落とす。

準備3

<ゲルクレンジング>



顔をぬらす前に顔全体に軽く伸ばし、指でなじませます。(30秒位) 汚れがゲルになじんだら、水、ぬるま湯で軽く洗い流します。ヨリが出る場合は量が少ないか、擦り過ぎです。



参考文献：「仕快」2007年11月号付録

ゆっくり優しくの洗顔手順

ゲルクレンジング (皮脂 メイクの汚れを包んで浮かす・天然ゲルのクレンジング)

ゲルクリーナー (古い角質を優しく落とす泡洗顔・アミノ酸の洗顔クリーム)

☆ COMPLEX-SHOP 感謝 ☆
人に優しいポリシー化粧品、自分を大切にするステキなあなたに！
<http://www.complex-shop.jp/>
<http://www.t-ec.jp/complex-shop/>
Mail:complex.shop@gmail.com

- ゲルクリーナーをしっかりと泡立て、顔全体に泡をのせる。
- ゆっくり、優しく、こすらないように、息を吐きながら洗う。手の平は軽く丸く、指は揃える。顔の輪郭に沿う感じ。一息で1ヶ所の早さ **ゆっくり優しく**



○ネットの使い方○

水で濡らし、軽く絞ってからゲルクリーナー大豆位の量を馴染ませて泡立てます。ネットの端を持って泡を手のひらに取る。(泡は手のひらにのせて下に向けても落ちない硬さにします。)

- 片手で、おでこから顔の中心をクルクルとらせんを描いて下る。
- 両手で、全部の泡をゆっくり回す。
- 最低20回、30度のお湯でかけすぎを避ける。
- 冷水を5回かけ、お肌を引き締める。毛細血管の流れが良くなります。
- 洗顔後は、タオルでゴシゴシ拭かず、押さえるように水分を取ります。
- 化粧水はパッティングするようにたっぷりのご使用下さい。



両手にすくって顔をすすぎます。おでこ・鼻・アゴ周辺3ブロックにわけて全体を隅々まで洗い流します。

TEL 03-3712-3662