

夏こそ危険！女子のカラダは ダメージを受けやすい。

夏でも、
カラダを
冷やさない！

夏でもカラダは冷える！
上半身と足もとの体温の
差は6度も。クーラーが
あるときは靴下、
レッグウォーマー
を。➡P26



夏でも、
5本指の靴下を
はく

暑い夏は、足がムレて嫌
なニオイがすることも。
5本指靴下をはけば汗
を吸収してニオイ対策、
水虫防止に。
麻の素材がおすすめ！

➡P52

夏のスキンケアは、
ビタミンC、
ビタミンE、
コエンザイムQ10

この3つには、強力な抗酸
化作用があるため、夏の疲
れにぴったり。
ビタミンCはメラニン色
素を抑えるのでシミ対策
にも！➡P84



オトナ女子の不調をなくすカラダにいいこと大全