

夏こそ整える

夏こそ整える

1. 生活のリズムを整える。

1年を通して基本ともいえるのですが、「生活のリズムを整える」ことは生活のリズムが乱れやすい夏は特に重要になります。決まった時間に睡眠、食事をとることで自律神経を安定させることができます。一度生活のリズムが崩れてしまうと夏は戻しにくいので、できるだけ生活リズムを一定にしましょう。

2. 冷房を控えめ。日光も大事。

暑いのでつい冷房で冷やしすぎたりしていませんか？室内から外に出た時、自分では気づきにくいのですが、実は室内外の温度差によって自律神経は乱れやすくなります。では室内になるべく籠るのがいいのかと言われたらそうでもなく、日光に当たることも大事です。外に出れないときはなるべく窓から日が差し込む様にして、冷房を26～28度程度で過ごすことで寒暖差の影響が少なく自律神経を整えやすくなります。

3. 夏こそ湯船に浸かる。

夏場は入浴が面倒でシャワーだけになりがちですが、夏場の入浴はとてもおすすめです。疲れがたまりやすい夏は体感的にも入浴すると疲れがとれる気がしますよね。それは気のせいではないかもしれません。疲れているときこそ入浴すると自律神経を整えやすくなります。注意すべきはお湯の温度で、36～38℃程度のお湯にゆっくり入りましょう。



●製品の色合いは印刷上、多少実物と異なる場合があります。●記載の国名等は主要な原材料の産地を示しています。●記載内容は改良その他の理由により予告無しに変更することがありますので、予めご了承ください。●これらの製品は医薬品ではありません。●効果効果には個人差があります。お肌に異常が生じていないかよく注意してご使用ください。製品がお肌に合わない時(赤み・はれ・かゆみ・刺激・色抜け(白斑等)や黒ずみ)は使用を中止し、専門医にご相談されることをおすすめします。●お薬(ステロイド)を止める時は医師にご相談ください。●製品は「全成分表示」をしています。●原則として不良品を除き、化粧品の返品は出来ません。ご了承ください。 yamaguchi23_8_2

健やかなお肌をつくるお手伝い

株式会社アトピーラボ 福岡県福岡市南区皿山2-1-31 atopy-labo.jp/

商品の お問い合わせ フリーダイヤル **0120-585-787** メールアドレス **info@atopy-labo.jp**

受付時間/10:30~17:30(定休 土曜・日曜・祝日) ※時間外は留守番電話です。記載の電話番号・メールアドレスでご注文は出来ません。

アトピーラボ通信

1日の終わりにつかれてますか。

お風呂は毎日入るので追い炊きOKなのが嬉しい!

58歳 一様

疲れてる時ほど浸かりたくなりますよね。入浴タイムが私の好きな時間です。

62歳 S様

お湯あたりが柔らかくなるので気持ちいいです。

66歳 H様

※個人の感想です

にがりから塩化ナトリウム・塩化カルシウムを除きマグネシウムを濃縮したお風呂用にがりです。赤ちゃんからご年配の方まで家族でご使用いただけます。

※温気があると溶けやすくなるので、袋のチャックをしっかりと閉めてください。全成分/塩化マグネシウム

●残り湯は、草木の水やりやお洗濯にも利用できます。入浴後はシャワーなどで洗い流さず、そのまま上がってください

5% OFF

にがり温泉 500g	4804	1,640円	税込10% 1,804円
にがり温泉3個セット(もう1個プレゼント)	4805	5,182円	税込10% 5,700円
にがり温泉5個セット(もう2個プレゼント)	4806	8,636円	税込10% 9,499円

3個セットご購入の方に
もう1個ついてくる!

5個セットご購入の方に
もう2個ついてくる!

ご利用方法

お申込み 8月2回(注文期間7/31~8/4) 注文書のフリー注文欄に 注文番号と数量を ※注文期間以外のお申込み・問い合わせは、電話・メール・フォームまでご連絡ください。

お届け 商品のお届けは 注文書提出の翌々週の配達日に コープやまぐち宅配こころにてお届けします。

お支払い 8月3回の 「お届け表兼請求明細」に記載され、 コープの宅配利用代金と一緒に 口座振替になります。

お問い合わせ コープサービス株式会社

フリーダイヤル **0120-387-201** ●受付時間(土・日を除く) 9:00~17:00(月~金)

個人情報の取り扱いについて/ お問い合わせに際してはお知らせいたします。個人情報は、ご利用およびサービス提供等にのみ利用いたします。

