

日ごろから色々なメディアで

「健康のために1日2リットルの水を飲みましょう」とか、
「スーパーホテルが愛飲の〇〇水」といった内容をよく見聞きします。

「水をたくさん飲む＝ダイエット」というイメージもあります。

同じペットボトルのドリンクでも、フレーバーティーやフルーツジュースなどの甘いものを我慢して、味の無い水をひたすら飲み続ける・・・

ちょっと、つらそうなイメージになりませんか？

しかし、よく調べてみると、水にはダイエット効果だけにとどまらない、**女性のお悩み肌**にうれしい効果が色々あるようです。



「**人のカラダの60%が水分**でできている」というのは皆さん知っていますね。しかし、体全体の水分が満たされてはじめて肌細胞へ水分が供給されるということは、あまり知られていません。

つまり、カラダの水分不足は肌の水分不足に直接繋がっているといことになります。

そして、水の種類はたくさんありますが、肌に良いとされている条件として

「**豊富なミネラル**」「**炭酸ガスが適量**」「**酸素を多く含む**」という3つの条件が挙げられます。このうちのどの条件に重点を置くかによって3パターンのお悩み肌

に力を発揮するということになります。



また、基本として

- ・常温で飲む
 - ・朝起きたらコップ1杯
 - ・日中2時間おきにコップ1杯 (計3杯/600ml)
 - ・就寝前にコップ1杯
- という飲み方が有効だそうです。

美肌を目指す水メニュー

【シワ・たるみ対策にはミネラル豊富なアルカリイオン水】

アルカリイオン水は浸透性に優れ、栄養を効率的に肌細胞に運ぶ作用があります。

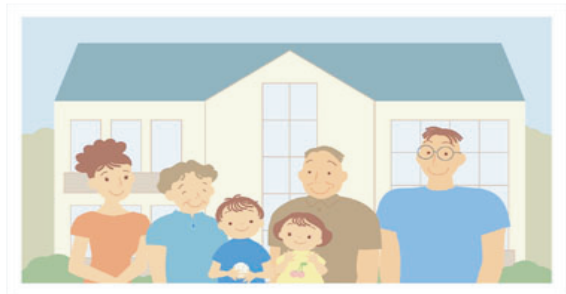
また、疲れて酸性に傾いたカラダを中和させ、疲れをとる働きもあります。

【シミ・くすみ対策にはスパークリングウォーター】

天然の二酸化炭素がセルライトの原因となる血行不良や代謝の低下を緩和させます。血行を改善する効果があるので、おくみにも効果があります。

【美白対策には酸素たっぷりの雪解け水】

炭酸ガスや酸素を多く含み、肌細胞の活性化を促す効果があります。



TOYAスマイル倶楽部事務局

今治市玉川町中村甲677-7

有限会社十弥工務店内

TEL (0898) 36-8182 FAX (0898) 36-8183

E-mail : toya-info@toya.co.jp

URL : <http://www.toya.co.jp>