



# 体内浄化を試みる

デトックス  
ドリンク

## 朝食時や仕事の合間に手軽に体内浄化!

忙しくて体に良い料理を作る時間がない! なんて時には、手軽な美容フードで体内浄化を。野菜&果物から抽出した酵素や食物繊維が摂れる青汁ゼリーなどは、忙しい朝の食事代わりに最も最適。また、デトックスして代謝を上げるハーブを配合したハーブティは、仕事や家事の合間のティータイムに!



左から・オーガニック原料のみを使用。エフェクティブ オーガニック 青汁 & Spicy Herb 3g×30包 ¥5250 / ソフィス デトックス & 代謝UPに効果的なハーブティ。エンハーブ ビュリアファイリング P-01 WASH 150g ¥4200 / コネクト 75種類の生野菜が原料の酵素ゼリー。酵素MAKER 20g×14包 ¥3990 / 素数



左・大豆の発酵食品「テンペ」やデトックス作用のある食材を中心に考えられた献立。上・豆腐クリームを使ったパフェ。

マクロビ  
教室

## マクロビオティックで体の内側からキレイに

その人のレベルに合わせて味付けを調整するなど、初心者でも無理なく学べるマクロビオティック教室、「Whole Foods Studio」。マクロビオティックで扱う食材には、動物性脂肪分を体の外へ出す作用など、どれも高いデトックス効果が! 自然と体内環境が改善され、「溜めない」ボディへとアプローチ。



### SPOT DATA Whole Foods Studio

東京都世田谷区玉川台 ☎090-7814-2220 デトックスレシビ ☎¥4500 (材料費、テキスト代含む) ※詳細は教室へお問い合わせを。



# フットケアでフカフカ足に

自宅  
で  
ケア

## 硬くなった角質をセルフケア

古くなった角質だけを安全に削り取る、独自の「セーフブレードテクノロジー」で、硬いかかとや分厚くなった足裏の角質も簡単にケア。サロンのようなお手入れが自宅できる。

高速  
マシン  
で  
ケア

## 足裏ケアと同時に身体のバランス調整も

1分間に4万回転する最新のドイツ製マシンを使い、痛みナシで足裏ケアができる。足裏の角質を適切に整えることで、身体全体の重心も整うとか。同時に保湿や爪&甘皮ケアも受けられる。

### SPOT DATA

サロン・ド・ベディキュール 恵比寿店

東京都渋谷区恵比寿西1-10-3 トラストリンク恵比寿ビル6F ☎03-5728-2355 ※月曜(祝日の場合翌日休み) 料デラックスフットケア¥12600

足裏  
診断

## フットプリントで足の構造をチェック

自分の足の現状がわかるフットプリント。これを含む「足型サポート角質集中ケアコース」は、足の関節のストレッチやテーピング、角質ケアを通して、健康で美しい足に導く徹底コース。

### SPOT DATA

フットバランス 西武渋谷店

東京都渋谷区宇多川町21-1 西武渋谷B館2F ☎03-3462-9210 無休 ※足型サポート角質集中ケアコース ¥52500 (6ヵ月/10回)

足裏  
ケア  
&  
パック

## 魚の目も芯からとってモチモチ質感な足裏に

足裏のトラブルは、実は放っておくと足裏の筋肉が正しく使えずむくみや辛い脚に。この冬イチオシの「リゼラ」の足裏コースは、タコ、魚の目などのベーシックケアにプラスして、ふっくらモチモチの足裏になれるほかほかヒアルロン酸パック。特殊な軟化剤をつけて行う癒しの足裏ケアは痛みゼロで即キレイに。



1 フットバスの後、軟化剤をつけてラッピング。2 やすりで厚くなった角質をケア。3 魚の目のオフはラインスティックで。4 ヒアルロン酸のジェルパック。

親指のつけ根に複数あった魚の目や、分厚いタコがゼロに! 乾燥が改善され、もっちりした質感。



After

Before

### SPOT DATA

リゼラ 恵比寿店

東京都渋谷区恵比寿1-20-2 恵比寿ファーストビル501 ☎03-3445-6751 ※火曜 昼ベシックコース ¥6300 (60分)、ヒアルロン酸パック ¥2100



削っている部分が見えて安心な、先端ラウンドカーブ設計。入浴中の使用もOK。ふっ厚い角質リムーバー ¥1470 / ドクター・シヨール

