

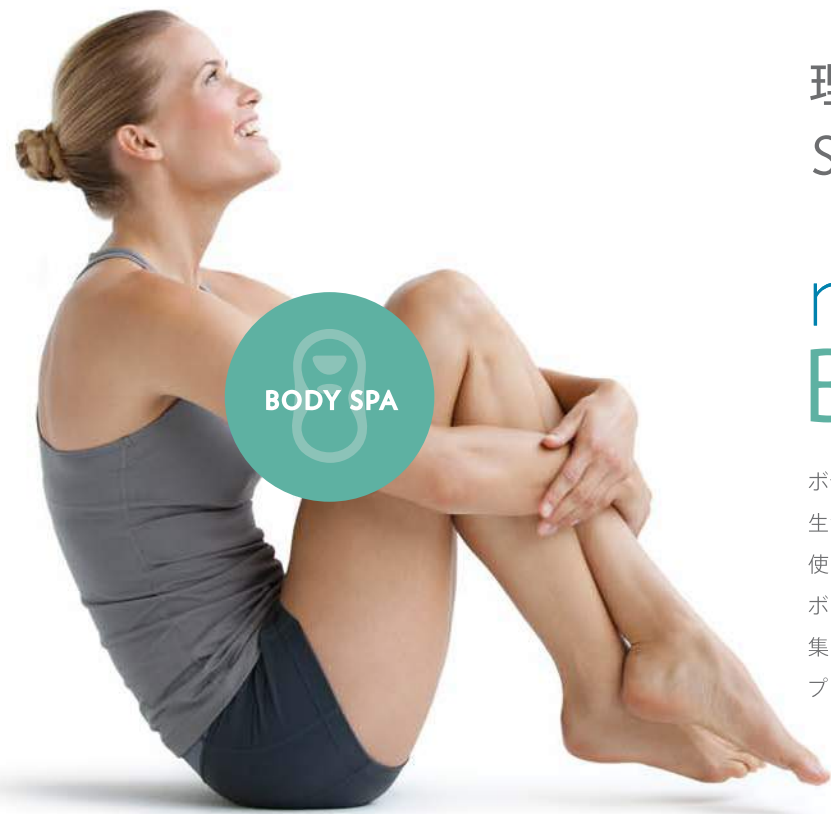


90日後が、楽しみ。

reDESIGN 90

リデザイン ナインティ

 **Body Spa** ボディ スパ* コース



理想とするボディ スキンへ START!!

reDESIGN 90 Body Spa ボディSPA*コース







ボディ スキンをなめらかに引き締め、理想のラインへと導くために。生活習慣を見直しながら、genLOC ガルバニック ボディSPA*を使って、二の腕、お腹、太もも、ヒップなど、ボディ スキンの気になるところを集中的にケアする90日間のプログラムです。



To Do すること

生活習慣を改善する

理想とするボディ スキンを目指すには、生活習慣全般を見直すことが大切です。

Check Point	 朝・昼・晩の食事 (腹八分目)	 バランスのよい食事	 水 (目安:1日1.5~2.0ℓ)
	 適度な運動 (目安:1日1万歩程度)	 十分な睡眠 (目安:7~8時間)	 お風呂につかる

ボディケアを見直す

カラダは、顔に比べてスキン ケアを怠りがち。しかしカラダも、顔と同じようにケアが必要です。カラダへのスキン ケアを見直し、常に意識を向けながら、なめらかで引き締まった肌を目指します。

- Check Point
- カラダの肌を強くこすらずやさしく洗った
 - 全身を鏡に映して、客観的に観察した
 - ストレッチをした
 - 背すじをのぼして、姿勢を良くするように心がけた

genLOC ガルバニック ボディSPA*でお手入れ



reDESIGN 90 のシンプルSTEP

- STEP 1 90日後の自分をイメージする
- STEP 2 プログラムにそって取り組む
- STEP 3 日々の変化を感じる

*「SPA」「スパ」には、温熱効果・療養・温泉等の意味はありません。

STEP 1 90日後の自分をイメージする

あなたが理想とするボディ スキンに近づいたとき、あなたがしたいことを具体的に考えてください。

例：今までためらっていた服を着て、パーティにでかける



続けるヒント! ▶▶

具体的にイメージしやすい目標を決めましょう。目標が具体的なほど、達成に向けての行動を起こしやすくなります。目のつくところに貼るのも、効果的です。

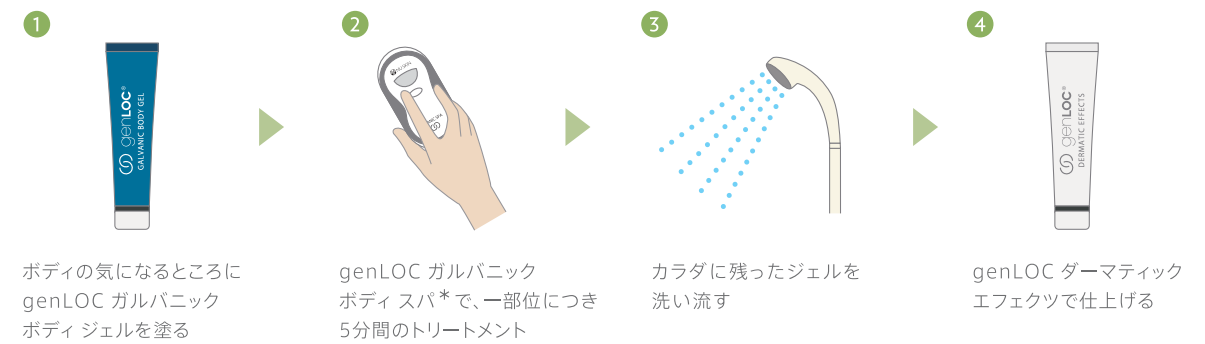
同じ目標をもつ仲間と一緒にコミュニケーションを取りつつ、楽しみながら取り組みましょう。

STEP 2 プログラムにそって取り組む

プログラムを始めましょう。このガイドブックにそって、プログラムに取り組みます。ニュー スキン製品を使いながら、生活習慣を見直していきましょう。

genLOC ガルバニック ボディ スパ*の使い方

4ステップの簡単なお手入れです。



詳しい使い方はガルバニック スペシャル サイトをご覧ください。 ▶▶▶▶ www.galvanicspa.jp

*「SPA」「スパ」には、温熱効果・療養・温泉等の意味はありません。

STEP
3

日々の変化を感じる

日々の取り組みを記録し生活習慣を振り返る。



日々の記録のためのサポートツールとして「ニュー スキン 3か月 トライアル ダイアリー」も活用していきましょう。
※右記のサイトからダウンロードができます。

最新情報や資料のダウンロードができます。

www.redesign90.jp



※画面はすべてイメージです。

続けるヒント! ▶▶

日々の生活習慣や製品の使用状況などを、振り返りながらチェック! 常に意識することが大切です。

定期的に写真を撮り、今の自分と向き合しましょう。また理想の自分に近い人を見つけ、その人をイメージしてみるのも効果的です。

もっと なりたい自分へ

フェイス スパ* コースもご用意しています。



reDESIGN 90
Face Spa フェイス スパ* コース

理想とする肌へ

genLOC ガルバニック スパ* システム II を使って、フェイスを集中的にエイジングケア。

