



90日後が、楽しみ。

# reDESIGN 90

リデザイン ナインティ

 Face Spa フェイス スパ\* コース

[www.redesign90.jp](http://www.redesign90.jp)

\*「SPA」「スパ」には、温熱効果・療養・温泉等の意味はありません。



理想とする肌へ  
START!!

## reDESIGN 90 Face Spa フェイス スパ\* コース

肌のエイジング ケアには、洗浄と保湿が大切。みずみずしく健やかな、理想的な肌を目指すために生活習慣を見直しながら、genLOC ガルバニック スパ\* システム II を使って、フェイスの洗浄、保湿を行い、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

理想とする肌を目指すには、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 良い食事	 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	 ストレスを 解消

#### □ フェイス ケアを見直す

毎日、何気なく行っているスキン ケアをもう一度見直すことで、理想的な肌へ導きます。

- |                 |   |
|-----------------|---|
| <br>Check Point | <input type="checkbox"/> 肌を強くこすらずやさしく洗顔した<br><input type="checkbox"/> 洗顔後すぐにスキン ケアをした<br><input type="checkbox"/> 口角を上げる、目をくるくる回すなど、<br>顔のストレッチをした<br><input type="checkbox"/> 紫外線対策をした |
|-----------------|---|

#### □ genLOC ガルバニック スパ\* システム II 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肌に近づいたとき、  
あなたがしたいことを具体的に考えてください。

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

例: ナチュラルなメイクで好きな人に会う



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 スパ\* システム II の使い方

**Step1**  
洗顔し、タオルで水気を押さえたあと、顔にフェイシャル プリトリートジェル(白)を塗る

**Step2**  
本体のボタンでコース1を選び、コンダクターを肌に軽く当て電子音(1~3回)を確認後、右のイラスト内の①~⑤の順にそって2分間のトリートメントを行う  
※持ち手を濡らすことを忘れずに!

**Step3**  
ジェルを洗い流すかふき取り、顔にフェイシャルトリートメントジェル(青)を塗る

**Step4**  
本体のボタンでコース2を選び、Step2と同様の手順で3分間のトリートメントを行う

**Step5**  
フェイシャルトリートメントジェルを洗い流すかふき取る

**Point**  
●の部分で一呼吸おきながら、すべらすようにやさしくトリートメントしましょう

※トリートメント終了後は通常のスキンケアを行きましょう。

詳しい使い方は、ポイントやスカルプのトリートメント方法なども含めて動画で紹介しているガルバニックトータルボディシステムをご覧ください。▶▶▶▶ [www.galvanicspa.jp](http://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「reDESIGN 90 Trial Diary」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](http://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 なりたいたい自分へ

ボディ スパ\* コースもご用意しています。



## reDESIGN 90 Body Spa ボディSPA\* コース

理想とするボディ スキンへ  
genLOC ガルバニック ボディSPA\* を使って、ボディスキンの気になるところを集中的にケア。



\*「SPA」「スパ」には、温熱効果・療養・温泉等の意味はありません。 6