

reDESIGN 90

リデザイン ナインティ

Trial Diary

まずは、90日。

このダイアリーは、健康的な美しいカラダをつくるために、あなたのカラダと肌の状態を記録しながら、あなたの取り組みをサポートするものです。

栄養バランスのとれた食事や適度な運動など、日常生活にも気を配りながら、あなたの目標とする美しいゴールを目指しましょう。

○ 使い方

現在の体重やサイズを測り、さらに肌状態や生還習慣を見直し記録して目標を決めます。毎日行ったケアを記録して、10日ごとにチェック。さらに1ヶ月ごとにサイズを測り、ご自身の変化を見つめます。

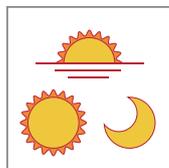


NU SKIN.
DISCOVER THE BEST YOU™

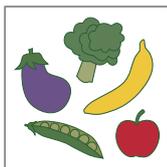
全コースで取り組んでいきましょう！

□ 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。



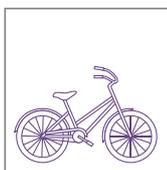
朝・昼・晩の食事
(腹八分目)



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



ストレスを
解消

ボディ スパコース

□ 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

- genLOC ダーマティック エフェクツで、仕上げた
- 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

フェイス スパコース

□ 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。

Check
Point

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

ニュートリションコース

□ 必要と不必要を見直す

カラダにとって「必要なこと」と「不必要なこと」を意識しましょう。「笑う」など精神面にも目を向け、イキイキとした生活を目指します。

Check
Point

- 350g以上の野菜を食べた
- 適量以上の飲酒をしなかった ※ご自身で目標値を設定しましょう
- ジャンクフードを食べなかった
- たくさん笑った

1 SELF CHECK あなたの現在のカラダと肌の状態は？

二の腕 (右) cm

二の腕 (左) cm

ウェスト cm

ヒップ cm

太もも (右) cm

太もも (左) cm

体重 kg

肌の状態

2 WHAT'S YOUR GOAL 3カ月後に目指すボディは？

期間

..... 年

..... 月 日 ~

..... 年 月 日

二の腕

.....

ウェスト

.....

ヒップ

.....

太もも

.....

自分の目標とする人の
写真を貼ってみましょう。

肌の状態

.....

目標が達成できたら、かなえたいことは？
(例) ノースリーブのワンピースを着る！

.....



目標に向かって、
今日からスタート!

ゴールへの近道は、正しいケアから。基本をしっかりマスターしましょう。

10
Days

日付	ボディスパコース フェイススパコース	ニュートリションコース	生活習慣改善に 取り組んだ	コメント
Day 1	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 2	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 3	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 4	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 5	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 6	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 7	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 8	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 9	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 10	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった

10日間の成果を
書きましょう。

体重 + kg 二の腕 (右) + cm (左) + cm 太もも (右) + cm (左) + cm ウエスト + cm ヒップ + cm

記録することを生活の一部にしましょう。



日付	ボディースパコース フェイススパコース	ニュートリションコース	生活習慣改善に 取り組んだ	コメント
Day 11	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 12	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 13	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 14	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 15	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 16	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 17	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 18	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 19	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 20	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった

20日間の成果を
書きましょう。

体重 + kg 二の腕 (右) + cm (左) + cm 太もも (右) + cm (左) + cm ウエスト + cm ヒップ + cm

POINT ▶ テレビを見ながらの「ながらトリートメント」で忙しいときもしっかり!

30
Days

日付	ボディースパコース フェイススパコース	ニュートリションコース	生活習慣改善に 取り組んだ	コメント
Day 21	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 22	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 23	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 24	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 25	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 26	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 27	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 28	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 29	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 30	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった

30日間の成果を
書きましょう。

体重 + kg 二の腕 (右) + cm (左) + cm 太もも (右) + cm (左) + cm ウエスト + cm ヒップ + cm

1

SELF CHECK

1ヵ月後のあなたのカラダと肌の状態は？
少しずつ変わっていませんか？

二の腕 (右) _____ cm

二の腕 (左) _____ cm

ウェスト _____ cm

ヒップ _____ cm

太もも (右) _____ cm

太もも (左) _____ cm

体重 _____ kg

肌の状態

HOW DO YOU FEEL?

期待どおりでしたか？ それとも…。

1ヵ月目の感想をどうぞ。

WHAT'S NEXT YOUR STEP?

2ヵ月目に向けての目標をどうぞ。



カラダは正直です。手をかけるほどに変化していくので、頑張ってください！



そろそろ変化が出てきたのでは？
見た目の違いを確認しましょう。

慣れてくると手を抜きがち。基本を忘れないで丁寧に。

日付	ボディースパコース フェイススパコース		ニュートリションコース	生活習慣改善に 取り組んだ	コメント
Day 31	腕	ウエスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 32	腕	ウエスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 33	腕	ウエスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 34	腕	ウエスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 35	腕	ウエスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 36	腕	ウエスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 37	腕	ウエスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 38	腕	ウエスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 39	腕	ウエスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 40	腕	ウエスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	

40日間の成果を
書きましょう。

体重 + kg 二の腕 (右) + cm (左) + cm 太もも (右) + cm (左) + cm ウエスト + cm ヒップ + cm

ボディの変化を実感しましょう。



日付	ボディースパコース フェイススパコース	ニュートリションコース	生活習慣改善に 取り組んだ	コメント
Day 41	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 42	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 43	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 44	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 45	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 46	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 47	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 48	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 49	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった
Day 50	二の腕 ヒップ フェイス	ウエスト 太もも スカルプ	life pack nano g3 R2	取り組めた まずまず 取り組めなかった

50日間の成果を
書きましょう。

体重 + kg 二の腕 (右) + cm (左) + cm 太もも (右) + cm (左) + cm ウエスト + cm ヒップ + cm

POINT ▶ 停滞期は誰にでもきます。変化がなくても焦らないで。

60
Days

日付	ボディースパコース フェイススパコース		ニュートリションコース	生活習慣改善に 取り組んだ	コメント
Day 51	腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 52	腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 53	腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 54	腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 55	腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 56	腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 57	腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 58	腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 59	腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 60	腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	

60日間の成果を
書きましょう。

体重 + kg 二の腕 (右) + cm (左) + cm 太もも (右) + cm (左) + cm ウエスト + cm ヒップ + cm

2

SELF CHECK

2カ月目のあなたのカラダと肌の状態は？
うれしい変化がきっと。

二の腕 (右) _____ cm

二の腕 (左) _____ cm

ウェスト _____ cm

ヒップ _____ cm

太もも (右) _____ cm

太もも (左) _____ cm

体重 _____ kg

肌の状態

HOW DO YOU FEEL?

ウェストがゆるくなった！
そんなうれしい感想をどうぞ。

WHAT'S NEXT YOUR STEP?

3カ月目に向けての目標をどうぞ。



その調子であと1カ月頑張っ
締まったね、変わったね。と言われませんか？



もうひとふんばり。
より丁寧にケアしましょう。

一箇所を丁寧にケアして、効果をアップ！



日付	ボディースパコース フェイススパコース		ニュートリションコース	生活習慣改善に 取り組んだ	コメント
Day 61	二の腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 62	二の腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 63	二の腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 64	二の腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 65	二の腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 66	二の腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 67	二の腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 68	二の腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 69	二の腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 70	二の腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	

70日間の成果を
書きましょう。

体重 + kg 二の腕 (右) + cm (左) + cm 太もも (右) + cm (左) + cm ウェスト + cm ヒップ + cm

さあ、いよいよラストスパート！



日付	ボディースパコース フェイススパコース		ニュートリションコース	生活習慣改善に 取り組んだ	コメント
Day 71	腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 72	腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 73	腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 74	腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 75	腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 76	腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 77	腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 78	腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 79	腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 80	腕	ウェスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	

80日間の成果を
書きましょう。

体重 + kg 二の腕 (右) + cm (左) + cm 太もも (右) + cm (左) + cm ウエスト + cm ヒップ + cm

POINT ▶ ケアするときは、目標のボディをイメージして。

90
Days

日付	ボディースパコース フェイススパコース		ニュートリションコース	生活習慣改善に 取り組んだ	コメント
Day 81	腕	ウエスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 82	腕	ウエスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 83	腕	ウエスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 84	腕	ウエスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 85	腕	ウエスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 86	腕	ウエスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 87	腕	ウエスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 88	腕	ウエスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 89	腕	ウエスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	
Day 90	腕	ウエスト	life pack nano	取り組めた	
	ヒップ	太もも	g3	まずまず	
	フェイス	スカルプ	R2	取り組めなかった	

90日間の成果を
書きましょう。

体重 + kg 二の腕 (右) + cm (左) + cm 太もも (右) + cm (左) + cm ウエスト + cm ヒップ + cm

3

SELF CHECK

3カ月目のあなたのカラダと肌の状態は？
目標は達成しましたか？

二の腕 (右) _____ cm

二の腕 (左) _____ cm

ウェスト _____ cm

ヒップ _____ cm

太もも (右) _____ cm

太もも (左) _____ cm

体重 _____ kg

肌の状態

HOW DO YOU FEEL?

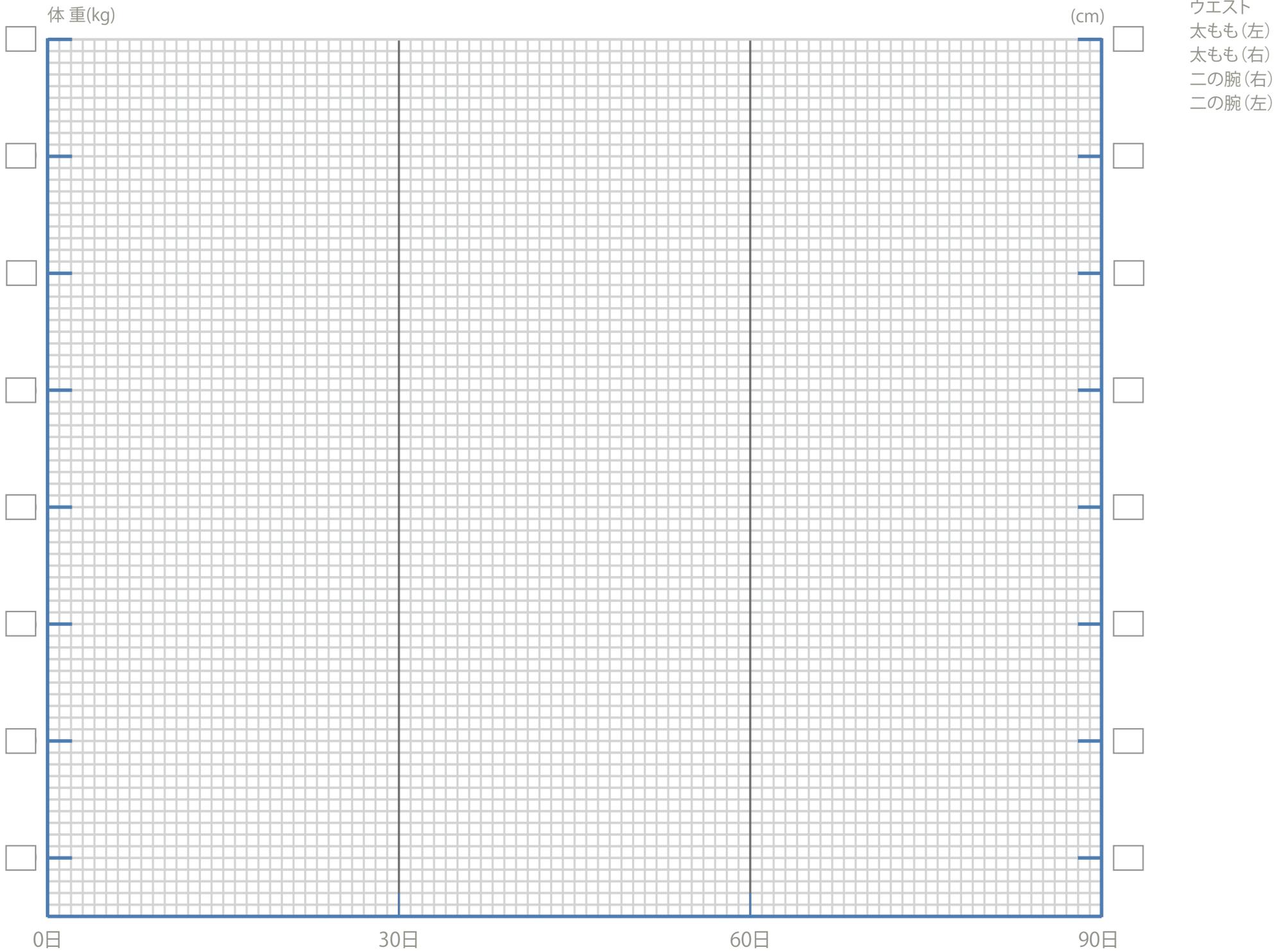
3カ月間 頑張った感想をどうぞ。

WHAT'S NEXT YOUR STEP?

美しいゴールでしたか？
自分なりに工夫した点や反省なども記録しておきましょう。

 せっかくのメリハリ、美しさをキープするため、
ケアを続けていきましょう。

プリントアウトして、ご利用ください。





このダイアリーは、あくまでも個人の記録用のものです。
セールストーク、製品の説明については、会社のガイドラインに従いましょう。

ニュー スキン ジャパン 株式会社 www.nuskin.co.jp
東京都新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー23階 TEL:03-5321-3600(代)
本誌に掲載されているすべてのものに関して、無断転載・複製を禁じます。

©2012 Nu Skin Enterprises, Inc., Nu Skin Japan Co., Ltd. NSE Products, Inc., Printed in Japan