



美容&目元のトータルケア **Manny** マニー



**Manny** 美容コラム

## 「ターンオーバー」

「ターンオーバー」についてお話します。

ターンオーバーとは、古くなった皮膚が角質として剥がれ、新しい皮膚に生まれ変わることをいいます。

通常は30日前後ですが、さまざまな要因によって、少しずつ遅くなっています。

では、何故ターンオーバーは乱れるのでしょうか？それは……

- ・ **紫外線**
- ・ **年齢を重ねる**
- ・ **その他に寝不足、運動不足、ストレス、喫煙飲酒、便秘、栄養の偏り……等です。**

ご自身のターンオーバーはご存知ですか？

**年齢×1.5~2倍です。**

ターンオーバーの促進方法がございますのでご紹介致します。

### 1 質の良い睡眠を摂ること

寝つきの良さ、ぐっすり眠れている、目覚めが良さがポイントです。

### 2 食生活の改善

栄養バランスが偏らないようにすることと肌を健康に保つビタミン、ミネラル、アミノ酸をしっかり摂取すること。

### 3 スキンケアの見直し

保湿と代謝がきちんとしてできる商品を選択することです。

**どれもやればできる!!**

**早速始めましょう。**

ご不明なことは、ご説明致します。ご相談ください。



【美容&目元のトータルケア】

**Manny**  
マニー



まずは、お気軽にお電話にてお問い合わせ・ご予約をお願い致します！

**TEL:044-589-8307**

ラ チッタデッラ / マッジョーレ1F  
OPEN 11:00~20:00 / 最終受付 18:30  
お支払い / カード支払い各種可能

マニー LINE@  
ご登録はこちら

