

5つの新習慣で 生活リズムの乱れが整う

心もカラダも健やかな毎日を送るために
欠かせない自律神経。乱れると心が不安定に
なったりと悪影響が。生活を自然のリズムに
合わせることで整って健康的に!

01

メイクで
スイッチをON

からの活動の時間に備えて、おうちでも軽くメ
イクで自然とやるスイッチON。(右から)ミズ
ブ 03 琥珀 ¥1,350、シアゲリップグロス 03
350(ともにアデ トーキョー)カラーリップステイ
アブルームローズ) 4g ¥648(アルジェラン)オー
サンスクリーンクリーム SPF18 PA+ 40g ¥
ムリターラ)



AM 9:00

PM 8:00

▷ Time:03

お風呂で不安のもと
「冷え」を取って快眠に

快眠のためにも湯船につかるのが大切。
カラダが冷えると不安感が増すのでしっ
かり温めて。ヒマラヤ岩塩バスソルト
520g ¥1,800(アムリターラ)



PM 2:00

PM 9:00

02

イシャンプーで
だも気持ちも
ンツシュ

からカラダはリラックスタイ
爽やかなペパーミントで気分
、フル回転した脳を一旦リセ
ッきりとした使い心地はクセに
ライシャンプー 115ml ¥1,500
7ト)



▷ Time:04

疲れた目元は
アイクリームで
スペシャルケア

今は特に目を酷使する日々。夜
のリラックスタイムにはスペシ
ャルケアで自分を労わること
で自己肯定感にも繋がります。マ
ディナ アイケアクリーム(目
元用クリーム) 15ml ¥3,000(お
もろや箱)

▷ Time:05

この間に寝るクセをつけて翌朝すっきり目覚める

生活のリズムの鍵を握る睡眠時間。毎朝すっきり目覚めることができると肌の調子も
よくなり、決断力も湧いてくる! 睡眠のリズムが整えば心の揺れもおさまります。

PM 10:00 ~ PM 12:00

Atsuko's Advice

アーユルヴェーダの
生活サイクルが自律神経に効く!

- ▷ 6:00~10:00は浄化TIME
- ▷ 10:00~2:00は活動TIME
- ▷ 2:00~6:00はリラックスTIME

モヤモヤした気持ち、疲れたカラダを癒してくれる

オーガニックコスメで 憂鬱のトンネル抜けた!

先行きの見えない現状に身も心も疲れてきて…最近気持ちが
ネガティブになりがち。そんな時、ストレスやモヤモヤを
軽くして、ポジティブな気持ちにさせてくれる救世主が
オーガニックコスメ。自然の力を味方に、幸せになりましょう♡



教えてくれたのは

福本敦子さん

コスメキッチンに14年間勤務後、フリーPR・
美容コラムニストに。インスタグラム@uo
za_26で心に響く言葉とともに紹介するオー
ガニックコスメ「#敦子スメ」は世代を超
えて人気。著書に「今より全部良くなりたい
運まで良くするオーガニック美容本」(光文社)。

Mental

▷ Item:01

やる気が出ないあなたへ

やる気を上げてくれる香り。ハンカチやマ
スクにふきかけて。スーパーディープナイ
ト ホリスティック精油ピローミストディ
スリーブ 60ml ¥2,800(ザ パブリック オー
ガニック)

▷ Item:02

寂しい、不安なあなたへ

見えない心のお掃除に。潜在意識に届い
て心の奥のモヤモヤがクリアになると自然
と行動や自分に起こることがポジティブに。
PHIエッセンス イルカ Delph 15ml ¥3,7
00(ネイチャーワールド)

02



01



03

Body

▷ Item:03

疲れが取れないあなたへ

シャンプーの時に固まった頭皮をマッサージ
すれば疲れが吹き飛ば! 頭の中もすっきり
してお疲れ顔にも効果があります。ウカ
カルプブラン ケンザンソフト ¥2,000(ウカ)

▷ Item:04

全身凝っているあなたへ

押すだけでコリをほぐせるペン型美顔器。
癒着した筋膜を取って、体内のめぐりやリン
パの流れをよくして全身すっきり。コアフィ
ット フェイスポインター ¥16,800(B-by-C)

▷ Item:05

長時間スマホやPCを
使うあなたへ

毎日浴びる電磁波で無意識の内にカラ
ダが重くなることも。電磁波や頭に溜
まったモヤモヤを洗い流してリセット。
アルジタル ピュリアイリングシャ
ンプー 250ml ¥2,700(石澤研究所)

04



05



オーガニック
コスメが
いい理由!

01

心とカラダの
ストレスを
浄化してくれる!

激動が少し落ち着いた今は、ちょうど
不調が出てくる時期。寝ても疲れが
取れずにモヤモヤしていたら症状別に
使ってみて。持っておけばいいという
時にも落ち込まずに対処できます♡