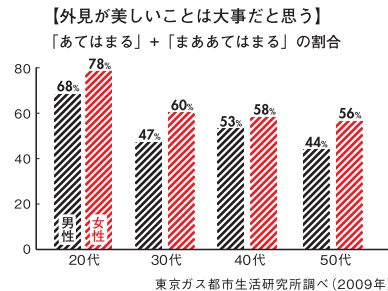


男性がもっと輝く健美浴の時代です。



「美しくなりたい」という願いは、今や女性だけのものではありません。若年層を中心に男性がスキンケアに関心を持ち始め、外見の美しさを意識する男性が増えている今、ぜひ気づいてほしいのが毎日の入浴の大切さです。入浴のちょっとしたコツを学べば、忙しい毎日でも手軽に楽しく身体トラブルのもとになる血行不良を改善でき、同時に、肌や髪など美容の面にもよい効果が得られます。

そこで、お風呂に関わる企業のグループによる「風呂文化研究会」は、健康と美容の両方に効果的な入浴法を「健美浴」と名づけ、生活を豊かにする「大人の浴育」として発信します。美容に感度の高い女性はもちろん、いつまでも若々しくありたい男性も「健美浴」で身体の中からもっとステキに輝きましょう。



プロローグ 自覚する

P.3-4 健康・美容の悩みランキング

STEP 1 健美浴を学ぶ

- P.5-6 ①血行促進
- P.7-8 ②発汗
- P.9-10 ③疲労回復
- P.11-12 ④入浴方法の基本
- P.13-14 ⑤アフターバス

コラム

- P.15 美容家からのアドバイス
- P.16 女性から見た男性に気にしてほしいこと

STEP 2 健美浴で磨く

- P.17-20 ①つや肌キープ
- P.21-24 ②頭皮・毛髪ケア
- P.25-26 ③体臭予防
- P.27-28 ④代謝改善

