



なんとかしたい

肌トラブル



お肌のトラブル



カサカサ



にきび



赤み



ぶつぶつ



かゆみ

多くの女性が心がけていること

スキンケア

睡眠

紫外線対策



ご存知ですか？美肌づくりには
体内からのアプローチが
不可欠です



皮膚は内臓の鏡!

からだの状態がお肌に現れます

美肌の材料はズバリ **栄養**

栄養不足だと

コラーゲンも作れません



栄養不足だと

- 肌トラブルが起こりやすい
- 肌トラブルを繰り返す
- 治りが遅い



栄養が足りていると

- コラーゲンが作れる
- 正常なターンオーバー
- 治った後も安定



栄養の不足で現れやすいトラブル

様々な栄養の不足が重なって症状が出ます

亜鉛不足

ジクジク
ひび割れ

鉄不足

かゆみ
ブツブツ

ビタミンB群
不足

赤み

ビタミンA
不足

カサカサ



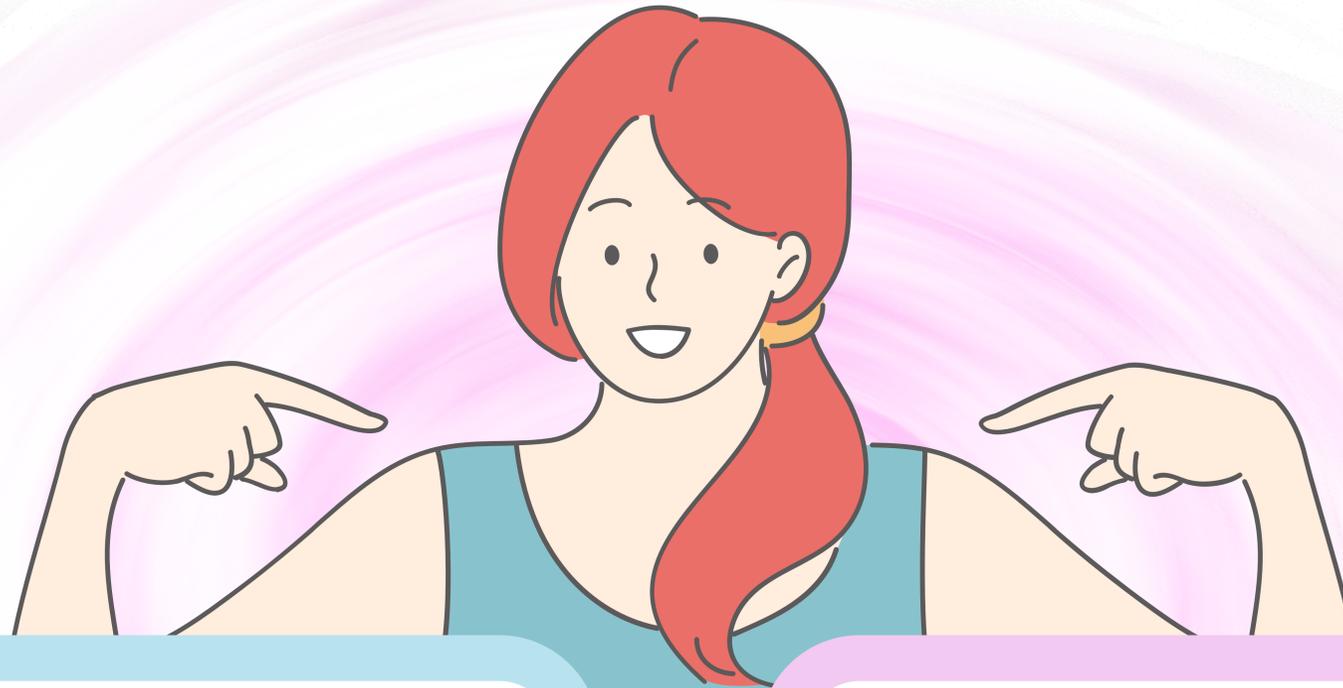
肌荒れが
治らなくて...

肌トラブルには**栄養の不足**が
関わっているんです

足りない栄養素を調べましょう



肌トラブルの改善には



外からの
アプローチ

+

中からの
栄養アプローチ

栄養 アプローチは 当クリニックで

肌トラブルで
お悩みの方
ご相談ください

