

選べる2つの
pittoretiqua
campaign

Winter
Beauty
Campaign

01 | 今冬限定企画 |
ウィンタービューティーキャンペーン ※数量限定企画です。

ピトレティカの香りにつつまれて
素敵なバスタイムを

480mLサイズペアを購入で

**バスソルト
プレゼント**

Bath Salt 300g
Present!



さらに
シャンプー &
トリートメントが

10% OFF!



※画像はすべてイメージです。

————— 様々な効果がある入浴 —————

少しの工夫で睡眠の質向上、ストレスの緩和が期待できます。入浴法と併せてバスソルトをご使用ください。
詳細は裏面をご覧ください。

Repeater
Campaign

02 **リピーターキャンペーン**

対象商品各1点から /

10% OFF!

————— 対象商品 —————

- ・シャンプー (480mL)
- ・トリートメント (480g)
- ・アウトバストリートメント
- ・ヘアマスク

お気に入りの商品を!

新たにお試したい商品を!

この機会にぜひ、お買い求めください



※キャンペーンの詳細はスタッフまで。

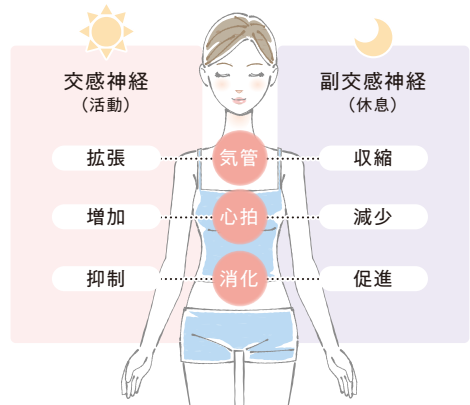
良質な睡眠はお風呂時間から！

入浴で睡眠の質を変えましょう

良質な睡眠をとるためには、 副交感神経を優位に

「良質な睡眠」のポイントとなるのは、入眠時。
すみやかに眠るために重要となるのは、
自律神経のバランスを取ることです。

夜になっても交感神経が高いと眠ることはできません。
身体を休めるときにはたらく副交感神経を高めることで、
自然と眠りにつくことができます。
そこで副交感神経を高めるためにおすすめとなるのが
睡眠前の「入浴」です。



交感神経と副交感神経のはたらき
自律神経とは、交感神経と副交感神経に分かれており、
交感神経は身体を動かすとき、
副交感神経は身体を休めるときにはたります。

入浴のpoint



眠りにつきたい時間の
1～2時間前に入浴する。

副交感神経が優位になり、
眠りにつきやすくなる。

38～40℃のぬるめのお湯に
15分程度ゆったりとつかる。

眠気を誘う体内温度変化をおこす。

「入浴後に一度、体温が上昇してから下がる」
この体内温度変化が良質な睡眠に導きます。

睡眠を十分にとらないでいると、脳の機能が低下してストレスに弱くなる、
集中力がなくなるなど、日常生活にも支障が生じてしまいます。