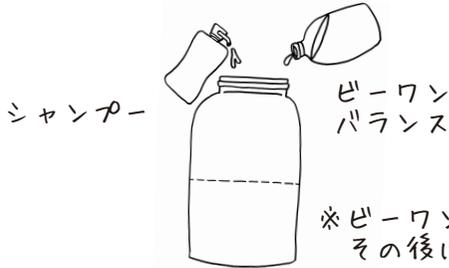
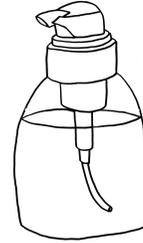


# ビーワンバランスの使いかた

※ 空の容器を用意して、ビーワンバランスを半分入れます。  
残りの半分は、普段使っているシャンプーを入れてください。



※ビーワンバランスを先に入れて  
その後にシャンプーを入れましょう。



できあがり！

ポイント① 一緒に使うのは基本的にはどんなシャンプーでもOKですが、  
なるべく髪や頭皮、そして環境にやさしいものを選びましょう。

ポイント② 用意する空容器は、中身が泡になって出てくる泡ボトルがおすすめ。  
水分の多いシャンプーでも、しっかりとした泡になって出てきます。

## 上手なシャンプーの方法



① 予洗をしっかりと！

シャンプーをつける前に、まずはシャワーのお湯で汚れを落とします。

② 熱めの湯はNGです！

髪や頭皮への刺激になります。毛穴がしまり、抜け毛の原因になることも。

③ やさしくモミモミ！

指の腹を使いやさしくマッサージをする感覚で。爪でこすったらダメですよ！

④ 2度洗いが基本です！

シャンプーのとき、髪はもちろん頭皮をしっかりと洗うことが大切です。  
1度目のシャンプーで髪の汚れを落とし、2度目は頭皮を洗うのがポイント。

⑤ しっかりと乾かす！

シャンプーの後は髪をしっかりと乾かしましょう。髪を半乾きで放置すると  
髪が引っかかる原因になったり、抜け毛や頭皮のニオイの原因になることも。

2回目のシャンプーは、泡立てた後に5分ほど置いておくと効果的。

ダメージヘアや頭皮にトラブルのある方には特におすすめです！