

가든그로브 비타민 전문점

Organic Vitamins

- 500종류 정도의 비타민과 원료구비
- 비타민 원료 : 아사이, 마퀴, 블루베리, 고지베리베리, 아로니아, 그라비올라, 크랜베리, 비타민나무, 여주농축액, 차콜, 콜라겐, 블랙커런트, 모링가, 로알제리원액, 페루산삼, 마가, 트리블러스(산삼보다 높은 사포닌 함유)



이제 비타민은 전문점에서 정확한 진단 후 복용하세요.



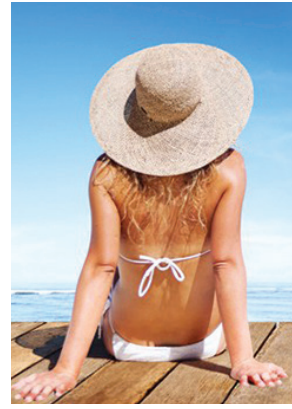
Tel. (714)534-4938

9972 Garden Grove Blvd #G Garden Grove, CA 92844



당당하게 드러내자 '자신 있는 노출' 위한 뷰티 Tip

마냥 가리기엔 여름이 아깝다. 피부 콤플렉스를 극복하고 당당하게 드러낼 수 있는 팁을 머니투데이 스타일M이 소개했다.



온수를 묻혀 충분히 거품을 내는 방법이 핵심이다.

물기 없는 얼굴에 따뜻한 클렌징 거품을 문지르면 모공이 열리자마자 클렌징이 가능하다. 이는 얼굴 모공이 확장되는 시간도 줄인다.

마무리 단계에서는 차가운 물로 헹구내 확장된 모공을 닫는다. 너무 차가운 물은 피부에 자극이 될 수 있으므로 미온수에 가까운 냉수가 좋다.

이미 넓어진 모공 관리에는 모공 수축팩을 사용하자. 차가운 팩은 모공을 조이는 효과가 있다.

하지만 노폐물이 제거되지 않은 상태에서 모공을 차갑게 하면 오히려 피지가 굳어질 수 있으니 유의해야 한다.

◆ 군살 제거는 꾸준한 운동으로

운동 대신 무작정 굶는 다이어트로 뱃살을 빼는 사람들이 많다. 이는 위험한 방법이다. 음식을 먹으면 배가 나왔다가 조금 굶으면 배가 들어가는 'ET형' 체질로 몸을 변화시킬 가능성이 크다.

팔뚝이나 등살도 마찬가지다. 반복된 굶기로 탄력이 떨어지면 탄탄한 몸매는 머나먼 꿈이 될 뿐이다.

일상생활에서 조금만 시간을 내면 군살 제거가 가능하다. 하루 10분이 여름을 바꾼다.

'홈트족' (집에서 운동하는 사람) 사이에서 유명한 레베카 루이즈의 유튜브 운동채널인 'XHIT Daily' 는 복부, 팔뚝, 등살, 허벅지 등 원하는 부위별로 다양한 운동을 소개하고 있다. 하루 동영상 1~2개만 꾸준히 따라해도 군살이 점점 빠지는 것을 느낄 수 있을 것이다. 또 레베카 루이즈가 새롭게 만든 채널 'Rebecca-Louise' 를 구독해도 좋다. 일주일에 1~2개 정도의 새로운 운동법이 올라오기 때문에 지루하지 않게 꾸준히 다양한 운동을 할 수 있다. 동영상은 대부분 10~15분 내외로 지루하지 않게 운동을 할 수 있다.

◆ '모공' 축소는 세안법에 달렸다

여름이 되면 기온이 높아 피지 분비량이 증가하고 모공이 확장된다. 한 번 넓어진 모공을 완벽히 되돌리기는 어렵다. 모공이 넓어지기 전에 예방하거나, 이미 넓어졌다면 더 넓어지지 않도록 관리하는 것이 중요하다.

세안할 때는 온수로 시작하는 것이 좋다. 온수는 모공을 열어주는 역할을 한다. 그다음 피부 타입에 맞는 클렌징 폼을 충분히 거품을 내 깨끗이 세안한다. 얼굴에 물기가 없는 상태에서 클렌징 폼을 털어낸 손에 미

◆ 사소한 습관 변화가 '등 여드름'을 없앤다

일명 '등드름' 이라 불리는 등에 나는 여드름은 노출의 계절 여름에 찾아오는 가장 불쾌한 손님 중 하나다. 등 여드름 때문에 등이 파진 옷은 시도조차 할 수 없고 여름 휴가에 바키니는 말 그대로 '그림의 떡' 이다.

몸에 나는 여드름도 얼굴 여드름과 마찬가지로 외부 자극과 유수분 밸런스의 파괴로 발생한다. 특히 등은 얼굴보다 피부 조직이 두껍고 피지와 각질이 많아 노폐물 배출이 더욱 어렵다.

등 여드름의 원인 중 하나로 화학 성분이 많은 바디 워시 제품이 꼽힌다. 바디 워시 제품을 구매할 때는 꼼꼼하게 성분을 확인하는 것이 필요하다. 등 여드름이 심한 경우 저자극 바디 워시 제품 사용을 추천한다.

같은 맥락에서 화학 성분이 많이 포함된 샴푸나 린스를 쓸 때 머리를 앞으로 숙여 등에 비눗물이 닿지 않도록 하는 것이 좋다. 등에 남아있는 샴푸와 린스가 등 여드름을 심화시킬 수도 있기 때문이다.

땀과 노폐물 분비가 활발한 여름에는 옷이나 침구류 등을 깨끗하게 관리 하는 것도 중요하다. 땀을 흘리면 즉각 샤워하고 이불 빨래를 자주 하는 것이 좋다.

성공적인 이민 업무, 지나 유가 책임 집니다!

19년 경력 10,000여 건의 높은 승인률!

高 (높고)
低 (낮음)
낮은 수수료!

취업이민 전문	
<p>취업이민 3순위 문호 대폭 진전!!! 우선일자가 뒤로 후퇴하기 전에 기회를 놓치지 마세요.</p> <p>— 까다로운 노동허가서 심사도 — AUDIT, SUPERVISED RECRUITMENT 심사도</p> <p>NO PROBLEM!</p> <ul style="list-style-type: none"> • 취업이민 1순위 다국적기업 임원 (Multi-National Executive / Extraordinary Ability) • 취업이민 2순위 석사학위 또는 학사학위 + 5년 경력 • 취업이민 3순위 준학사 이상 또는 2년 경력 소지자 	
가족이민 및 각종 이민업무	
<ul style="list-style-type: none"> • 가족이민 • 조건부 영주권 해지 • 대사관 통한 이민비자 수속 • 재입국 허가서: 영주권자의 장기 해외체류 허가서 	
비이민 비자 업무	추방 재판
<ul style="list-style-type: none"> • B1/B2: 방문 연장 • E1/E2: 무역인, 소액 투자자 비자, 및 직원비자 • F1: 학생비자 • H1B: 전문직 취업비자 • J1: 교환 연수생 및 J1 비자 본국거주 면제 신청 • K1/K3: 시민권자의 배우자 및 약혼자 비자 • L1/L2: 주재원 비자 • M1: 직업과정 학생비자 • O/P: 특기자 및 공연비자 • R-1: 종교비자 • 각종 체류비자 연장 및 변경 	<ul style="list-style-type: none"> • 추방재판 변론 • BOND HEARING (보석 재판) • 사면 및 망명 신청
가정법	
<ul style="list-style-type: none"> • 입양 • 이혼 	
기타업무	
<ul style="list-style-type: none"> • 주식회사 설립 • 이름변경 	

주정부 공인 이민법 컨설턴트-
G 지나 유 이민 컨설팅 센터

지나 유
주정부 공인 이민법 컨설턴트
전 변호사그룹 사무장



24 hrs. HOTLINE
1.855.529.1004
(이민번호사와 직접 상담 가능)
e-mail: info@ginayouimin.com

12912 Brookhurst St., Ste. 365
Garden Grove, CA 92840

T. (714)530.6300

"저희는 변호사가 아니며, 손님에 요청에 맞추어 서류 수속을 대행해 드립니다."