

美人

島崎和歌子

3カ月で
ウエスト
-15cm!

同い年の友人
マツコ・
デラックスも
驚愕!

美女に大変身!

アンタ、ムダにキレイなのよ!

初版限定 PRESENT

「美人鏡」を抽選で150名にプレゼント!

詳しくは
帯の裏表紙側に!

『週刊女性』好評連載「アラフォー美容塾」で学んだノウハウを実践 & 紹介

エステや美容クリニックに通っていない分、毎日のケアにはいくつかのこだわりがあります。そのこだわりはどれも今日から始められることばかり！

洗顔はとにかく冬でも冷たい水ですること！

Washing Face



どんなに酔っぱらって帰ってきても、絶対に忘れないのが洗顔！これが私のスキンケアの一番のこだわりです。洗顔の際はクレンジングから最後の洗い流しまで、季節を問わずいつでも冷水オンリーで、というのも洗顔時のもう

一つのこだわりです。最初は冷たいかもしれないけれど、慣れるとこれが気持ちいいんです。

クレンジングも洗顔料は何でもいいんです。とにかく冷水で何度もよく流すことが何よりも大事です。

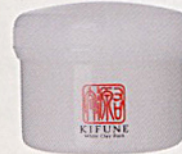
Skin Care Item



洗顔後はローションをとにかくたっぷり。これは、週刊女性の対談でヘア&メイクのおぐねーさんから教えてもらったテクニックの1つ。



値段の高いものをケチケチ使うより、安くてもいいから量をたっぷり肌を与えた方がいいそう。それからは、私も化粧水をとにかく何度も手で顔全体になじませるようにしています。



週に一度は
クレイパックを

時間のある日には、泥のパックで毛穴の汚れをしっかりとオフ。ジェル状のクレイでやさしい使い心地。貴船・右源太 ホワト・クレイパック 200g 3990円 / KIBUNEギャラリー



洗顔後はローションをとにかくたっぷり。これは、週刊女性の対談でヘア&メイクのおぐねーさんから教えてもらったテクニックの1つ。



洗顔後はローションをとにかくたっぷり。これは、週刊女性の対談でヘア&メイクのおぐねーさんから教えてもらったテクニックの1つ。

洗顔後はとにかく化粧水をたっぷり

洗顔後はローションをとにかくたっぷり。これは、週刊女性の対談でヘア&メイクのおぐねーさんから教えてもらったテクニックの1つ。

値段の高いものをケチケチ使うより、安くてもいいから量をたっぷり肌を与えた方がいいそう。それからは、私も化粧水をとにかく何度も手で顔全体になじませるようにしています。

