

2_Skin care

栄養を補給し、 肌を育てる スキンケア。

加齢による自然老化だけでなく、シミ、シワ、たるみといった肌トラブルの原因の8割が紫外線などによる光老化といわれています。屋外トレをする方はさらに肌に疲労が蓄積される」と男性美容研究家の藤村岳さん。スキンケアは女性のものという考えをまず改めよう。洗顔↓化粧水↓美容液↓乳液(またはクリーム)の順に1セット。これを朝晩2回。「汚れを落とし、水分と栄養を与え、油分でフタをする。これは最低限や

教えてくれた人 藤村 岳さん
男性美容研究家。M・Aboutメンズコスメガイトを務めるなどメディア出演やコンサルタントとして活躍。DMオンラインサロンへ藤村岳の自分を整える身だしなみ講座も主宰。

るべきこと。加えて、肌力をアップする成分を配合したスペシャルケアアイテムをおすすめ。ただ、いくらメンテナンステしても、日焼け止めを怠ってはすべて台無し。しつこいようですが紫外線は天敵。たとえ室内でも気をつけるようにしましょう」



④—セルテクノロジーマスク

通常、点滴にも用いられるヒト乳歯髄幹細胞培養液を贅沢にもシートマスクに採用。日中に屋外トレーニングした日に。美容液シート状マスク11枚入り(イースベシヤル) 16,000円、㊤ 美人製造研究所 ☎03・5786・0700。