美肌スキンケアを覚えよう!

直すこと。ただ、洗顔だけ頑張ればいいと思ったら大間違い! 悪化させることも。きちんと保温して、キレイな肌を取り戻しましょう。



ダブル洗顔は、なるべく避けて! メイクの濃い部分だけをオフ

ご指導いただいたのは… microse 片模衣理學表

内科・黄容皮膚科医。女性ドク ターならではの視点で内外開画 からの治療に取り組んでいる。約 確かつ丁寧なかウンセリングに定 野島り、http://eri-clinic.com

洗顔

ポイントは、たっぷりの泡! 余分な皮脂をやさしく落として





野球ボール サイズの泡が 洗顔の目安

人物でもいのめる生涯を少 しずつ加えて出立てます。 空気を含ませるようにする としっかり治立ちます。



皮脂分泌のな すら多

おでこと器 は、窓の洗 浄力が強い うちに、油 をつけます。





ごしごしクレンジングで

-トな目まわりを

もっともメイクの違い目光。マスカラ やアイシャドウなどは、クレンジング 前でなでるように落として。

やさしくなでる



ぬるま渇すすぎ とソフトな 水けきりで仕上げ

すすぎ残しがないよう 人肌程度のぬるま湯で すすで、ソフトな感触の タオルをそっと押し当 で、水けを取ります。





丁寧に広げる デリケート な部分は、 幅を使って 泡をのばし

ニキビに限らずトラブルのもと になるごしごしクレンジング。 オイル剤は、ついこすりがちな ので、使用するときに注意して。



汚れをとりすぎない、 ジェルタイプが〇

Aライト クレンジング ミルク 250 ㎡ 3,675円/ポール&ジョーボー テ ひんやりとみずみずしい感触。 日ミルキィクレンズアップ 120g 2。 940円/アクセース 駅をやさしく 流いあげるミルキィタイプ。Cイー スペシャル クレンジングジェル 200ml 5,250円/ 衣理クリニック表 参調 保湿成分であるヒアルロン 設でしっとりしっかり洗い上げる。



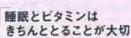
洗顔料は、過剰な 皮脂や汚れを 無理なく落とすものに

Aボア アクティコントラクター リファイナー 95g 1,260円/コーセーコスメポート 珊瑚教粒 ーセーコスメポート 福岡機能 手配合でモ穴の奥まで書き上 ける。日クレンジングフレーシュ ケイウ 100g 2,100円ノイブ サ うちおいをしっかり換す2 層ソープ。Cクレンジングリサー チソープ 100g 840円/日本 Cラボラトリーズ フルーフ酸 がおい角質を取り除く。



泡をのにお金に せ気に

治を額全体 に広げます。 髪の生えぎ わまで一気 にのばして。

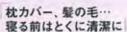






井田りとみさん

「できるだけ早く寝る、ビタミン を摂取する。この2点はとくに 大切。また、普段から薬用ふ きとり化粧水でニキビができ にくい飢を心がけています」

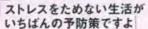






学由東町男さん

「清潔なタオルを枕に敷いて 探るようにしています。 フェイ スラインのニキビが気になる ときは、壁が肌につかないよ うにまとめ髪にして寝ます」







商品PRクループ 開音曲子さん

「どんなに仕事が忙しくても プライベートの時間をきちん と確保すること。スキンケ アを見直す前に、まずこれ が大切だと思います」

