

Beauty Navi

今月のクローズアップ
ビューティ

体作りの名サポーターとして活躍する女性トレーナーの2人が、自身の美容法について対談。春の新フレグランスも要チェック。

雑誌・美容誌2冊(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) (12) (13) (14) (15) (16) (17) (18) (19) (20) (21) (22) (23) (24) (25) (26) (27) (28) (29) (30) (31) (32) (33) (34) (35) (36) (37) (38) (39) (40) (41) (42) (43) (44) (45) (46) (47) (48) (49) (50) (51) (52) (53) (54) (55) (56) (57) (58) (59) (60) (61) (62) (63) (64) (65) (66) (67) (68) (69) (70) (71) (72) (73) (74) (75) (76) (77) (78) (79) (80) (81) (82) (83) (84) (85) (86) (87) (88) (89) (90) (91) (92) (93) (94) (95) (96) (97) (98) (99) (100)

Beauty Talk Vol.18

筋肉を鍛えれば
肌だってきれいに!

話題のパーソナルトレーナーのおふたりが
エクササイズのコツと美容の秘訣を伝授。



池澤 智さん
トータル・ワークアウト所属
パーソナル・トレーナー。食生活も重視し、オリジナルフードのプロデュースも手がける。

池田 佐和子さん
ストロングス所属パーソナル
トレーナー。東京都の女性専
用ジム「ボディリペア」ディ
レクター。テレビでも活躍中。

です。パーソナルトレーニングを受けに来る人のなかには、スポーツ選手やモデルも多いんです。彼らは体を資本にして仕事をプロフェッショナルだから、体をかっこよく保つことに真剣。そんな人たちをサポートする中で、広く世の中の人に体作りや健康の大切さをアビ

常盤はずれな
ダイエットにもトライ!

S いいダイエット法を教えてください。って聞かれて困りませんか?
T そうですね。ひとつによって合う食事法やトレーニング法が違いますから。池田さんはスリムですが、何か食事制限はしていますか?
S 添加物を選んで善材のよい料理を食べることは気をつけています。焼き肉もお酒も大好き! その分、

池澤さん(以下T) お互いパーソナルトレーナーという仕事をしていますが、池田さんはなぜこのお仕事を選んだのですか?
池田さん(以下S) もともとトレーニン

お茶が美味しく、
健康的になる
伝統の煎茶。

お茶が美味しく、健康的になる伝統の煎茶。お茶が大好きな池澤さん。お茶は体にいいし、美容にもいい。お茶を飲むのが好きです。お茶を飲むのが好きです。お茶を飲むのが好きです。

美容皮膚科医から教えてもらった、
愛用スキンケアライン

池澤さんの美容テクニク
20代からアイズクリーム、
20代から、オーガニック
スキンケアライン、
30代から、オーガニック
スキンケアライン、
40代から、オーガニック
スキンケアライン、
50代から、オーガニック
スキンケアライン、
60代から、オーガニック
スキンケアライン、
70代から、オーガニック
スキンケアライン、
80代から、オーガニック
スキンケアライン、
90代から、オーガニック
スキンケアライン、
100代から、オーガニック
スキンケアライン、

トレーニンで始
やしますが、
T 私はかなり好

池澤さん(以下T) お互いパーソナルトレーナーという仕事をしていますが、池田さんはなぜこのお仕事を選んだのですか?
池田さん(以下S) もともとトレーニン

S 脂肪を燃やして体を引き締めるためには、筋肉をつけるのが一番の近道ですね。
T 筋肉が増えると姿勢が悪くなつて、内臓にも悪影響が出ますし、運動で汗をかくのは美肌づくりにもイイ!

鍛え上げた筋肉が
美肌をつくる。

S それは危険。体がどこか、おかしなつたでしよう?
T 月経が止まり、肌がポロポロになりました。他人には絶対おすすしませんが、無茶な経験を通して食べ物

S 運動すると細胞が活性化されるので、肌ハリが出ますね。池澤さんのお肌もツヤツヤです!ね。
T 池田さんはおすすめのスキンケアはありますか?
S ベーシックなケアを毎日続けることが一番だと思います。それから、ボディケアも好きで、いろんなサロンでエステを受けているんですよ。自宅では、仕事を通じて知ったビオテルムのジェルを使って全身をマッサージしています。

S 私ジムで知り合った美容皮膚科や栄養士の先生に、美容と健康に関する情報をもらっています。いろんな人に巡り会えるのも、この仕事の楽しみのひとつですね。
S 生徒さんの美と健康のためにも、お互いに知識と経験を増やしていきたいですね。

奇心が旺盛で、無茶な食事法までいろいろ試しましたよ。2か月間鶏肉と卵白だけしか食べない、とか。
S それは危険。体がどこか、おかしなつたでしよう?
T 月経が止まり、肌がポロポロになりました。他人には絶対おすすしませんが、無茶な経験を通して食べ物

シャワー後の
ひと呼吸で
肌がしっとり潤う
お肌のために池田さん、
このアイテムを使うよう
になって、お肌に余裕が
ついたそう。AMV フェ
ースワッシュ (L) 200ml
¥1,380(高野薬水社)

サイズダウンの
強い味方!
肌やボディシエル
ボディケアアイテムは、
いろいろ試したという池田
さんイチオシ。肌潤効果
のしなやかな保湿と肌の
細胞ケア。セルトレ
ーザー 100ml ¥1,780 3
/28日分(ヒビキキム)



AMV FACE WASH
BIOTHERM CELLU LASER
AMV フェースワッシュ (L) 200ml ¥1,380(高野薬水社)

池澤さん(以下T) お互いパーソナルトレーナーという仕事をしていますが、池田さんはなぜこのお仕事を選んだのですか?
池田さん(以下S) もともとトレーニン

池澤さん(以下T) お互いパーソナルトレーナーという仕事をしていますが、池田さんはなぜこのお仕事を選んだのですか?
池田さん(以下S) もともとトレーニン

池澤さん(以下T) お互いパーソナルトレーナーという仕事をしていますが、池田さんはなぜこのお仕事を選んだのですか?
池田さん(以下S) もともとトレーニン

池澤さん(以下T) お互いパーソナルトレーナーという仕事をしていますが、池田さんはなぜこのお仕事を選んだのですか?
池田さん(以下S) もともとトレーニン

池澤さん(以下T) お互いパーソナルトレーナーという仕事をしていますが、池田さんはなぜこのお仕事を選んだのですか?
池田さん(以下S) もともとトレーニン

池澤さん(以下T) お互いパーソナルトレーナーという仕事をしていますが、池田さんはなぜこのお仕事を選んだのですか?
池田さん(以下S) もともとトレーニン