

宝塚の男役を経て、女性の魅力を再確認！ 体の中から不要なものを出す美容道を開拓

CHIHARUさん

ヘア&メイクアップアーティスト

元宝塚スター。現在は独自のメイク理論で劇的に美しくさせるテクが話題沸騰中。新著の『GINGER特別編集 CHIHARU式美容造形メイク』(5/25巻)はGOLD世代必見の一冊。



20

年齢に必要な栄養はサプリで果敢に摂取。老化はプレークを

「30代以降になると、年齢を重ねるとともに、体の中からは必要な栄養素がどんどん減っていき、老化が進んでいく。そこで、年齢に必要な栄養素をサプリメントで果敢に摂取し、老化を遅くする。また、老化を遅くするために、年齢に必要な栄養素をサプリメントで果敢に摂取し、老化を遅くする。」

「体に必要なものを蓄積しないよう、なるべく早く排出することを意識しています。一度ため込んでしまうと、本当に取り返しがつかなくなりますが」と話すCHIHARUさんは、家事の時間が有効活用。まとまった時間がとれないけれども、マイ加班ベルトを巻いてお風呂を洗ったり、ちよこちゃん骨盤まわりを動かしたり。それだけ

でむくみ感やお腹がすっきりします。また、ヘアメイクという仕事は、中腰など体がんだ姿勢で過ごす時間が長いです。そのため、骨盤や首などに負担がかかり、体型がくずれやすい。血流が滞って冷えやすくなるので、さらには皮膚が薄くなってしまったりも。姿勢や骨盤の調整も、定期的に行うことが、年齢とともに美しく保つていく。」



「年齢を重ねるとともに、体の中からは必要な栄養素がどんどん減っていき、老化が進んでいく。そこで、年齢に必要な栄養素をサプリメントで果敢に摂取し、老化を遅くする。また、老化を遅くするために、年齢に必要な栄養素をサプリメントで果敢に摂取し、老化を遅くする。」



19

体内のサビ対策には水素水が不可欠！5年くらい愛飲しています

「年齢とともに体内にはサビの原因となる活性酸素が蓄積していき、老化を進めていきます。そこで、体内に活性酸素を除去するために水素水を愛飲しています。水素水は、体内に活性酸素を除去し、老化を遅くする。また、老化を遅くするために、年齢に必要な栄養素をサプリメントで果敢に摂取し、老化を遅くする。」

17

絶対的に信頼できる先生から、駆け込みクリニックを持つべし

「体や肌が疲れないときは即、表情先生のもとへ。点滴で体を整えている間、同時に無針メソで肌もケア。そのときの状態に合わせて薬剤や成分を的確に選んでくれるので、一発で復活！」



表情クリニック表参道

東京都港区北青山3-5-30 入居ビル4F-5F ☎03-5786-1155(受付専用) ①10時-19時 休水、日曜 完全予約制 <http://www.expression-clinic.com> カウンセリング・初診料¥5,000(イースペシャルトライアルセットつき)、無針メソfor FACE ¥21,000(ビタミンC点滴併用、トラネキサム酸などのオプションはプラス¥2,000〜)、高濃度メソorビタミンC点滴¥15,000、疲労回復点滴(ニンニクorプラセンタ)¥8,000など

18

品位や生活感が出る毛先15cm! 美肌の宿すブラシ

「年齢とともに髪が薄くなっていき、老化を進めていきます。そこで、髪を育てるために、年齢に必要な栄養素をサプリメントで果敢に摂取し、老化を遅くする。また、老化を遅くするために、年齢に必要な栄養素をサプリメントで果敢に摂取し、老化を遅くする。」

