

【ながら美白派】

子育てに忙しくても、
ちょっとした積み重ねで焼かない溜めない

主婦 川添明子さん(38歳)



実は昔は焼いてました

約20年前の写真に自分でもビックリするほど、ガン黒(笑)。友達とハワイによく行ってましたね。サーファースタイルが流行ってたから、日焼けは大好きでした。



スキンケアでいちばん大切に行っているのは紫外線防御と汚れを落とすこと。美肌=美白と思っているので、3人の子育てをしながら美白肌への探求は手を抜くまません。1日3回洗顔します。



14:30

ヘアマッサージの
レモンオイルも
美白効果大

ヘッドスパして頭皮を引き締め、1トーン明るい肌へ
子供をお稽古に送った待ち時間、月2回ほどリゾートヘアサロンブルーでヘッドスパを。頭皮スチームのあとは、目が一回り大きく! www.fleur-r.com



10:00

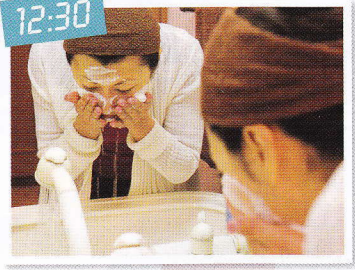


1歳の娘とのお散歩はサングラスと日傘と長袖の黒服で
美肌の天敵は紫外線。とはいえ子供のお散歩も欠かせないから、グッチのサングラスとカバーマークの日傘は必需品。娘と一緒に入ります。



17:30

帰宅したら即落とす。一刻も早くお肌を休ませます
一日の肌疲れは、帰宅後すぐに解消し、肌を休ませるようにしています。ハンディスチーマーを当てながらクレンジングし汚れを根こそぎオフ。



12:30



外出後の洗顔はシナリーの天然保湿石鹸でしっかり落とします
子供と遊ぶと汗をかいて崩れてしまうので、一度洗顔しリセットします。お昼はシナリーの石鹸をよく泡立てメイクも優しく落とします。



19:00

知る人ぞ知る
酵素玄米ご飯!

主食を変えたら美肌に! 酵素入り玄米ご飯で内側からも美しく
毎日、専用のお釜で炊いています。これを食べ始めてから、腸内環境も良くなり、肌も綺麗になった気がします。よく噛むことで少量でも満腹。



13:00



午後ファンデはロレアルパリのリバイタリフトで艶を重視します
午後は艶ある肌になりたいので、ファンデもチエンジ。長年愛用しているロレアルパリの日焼け止め乳液はアブリコットをチョイス。SPF50で安心。



7:30



アサイーたっぷりのジュース。朝一番に1杯でビタミンC注入
一瞬、ワインに見えるお洒落な「モナヴィー」を毎日欠かさず飲んでいたら、肌が白くなってきました。4千円とちょっと高いけど手放せない!



START 6:00



朝の洗顔はドクターソフのアマランス、マイルドクレンジングジェルで
まず素顔をぬるま湯で洗い、2プッシュしたジェルを優しく顔になじませたら、マッサージしながら洗い流します。広尾プライム皮膚科で購入。



21:00

子供と一緒にWココロ遊びながら、ホームエステ
auの美顔器でホワイトオールワンジェルを導入。娘にはおもちゃのココロで左頬を上下してもらって必殺技。内から白くしっとりします。



13:30



子供の送り迎えに。晴れた日はオープンにし帽子とサングラスで防御
せっかくのオープンカーだから晴れた日は絶対開けたい! 車に置いてあるエドハーディのキャップとロンググローブ+長袖で完全防御すれば怖くない。



8:00



無添加コスメなら重ねつけしても厚くならず自然です
100%脱石油のシナリーをライン使っています。UVカットの下地をつけ、シミが消えるクリームファンデを薄く塗り、パウダーをのぼし完成。



7:00



洗顔後は授乳をしながら美容液たっぷりシートマスクを20分
ユリコ プレミアム美白マスクは、耳にかけられるフック付きなので、落ちないうえにリフトアップ効果も。授乳や家事、リラックスしながら20分。