

第1章 私の過去　　〜コンプレックスの塊でした〜

思春期にはニキビだらけのクレイター肌……………10
自己肯定感が低すぎた過去……………13
認めてほしくて……………19

第2章 美容を頑張りたい理由は？

「なんのために」美容を頑張るのか？……………28
「誰に」認めてもらいたいのか？……………33
「誰か」と比べている？……………38
行動理由の違い……………43
自分自身の未来のために……………49

第3章 美容・健康は体内から

意外と知らなかった体質に合わない食材……………	58
第二の脳と言われる腸……………	65
腸内環境を整えてみよう……………	70
サプリメントで栄養を補おう……………	79

第4章 クレーター治療の経験

肌、体質は千差万別。自分に合った美容を見つけよう……………	86
SNSで情報収集をしよう……………	92
クリニック治療をうまく使おう……………	97
セルフ美容を取り入れよう……………	102

第5章 変化してもいい価値観

美容法も価値観も固執しつづける必要はない…………… 110

誰かと一緒になくてもいい…………… 115

個性を伸ばすメリット…………… 120

自分らしさとは…………… 125