

はじめに

この本を手にとっていただき、ありがとうございます。本書では、働く女性に向けて生活の中で無理なく、習慣にできる時短美容法をご紹介します。世の中には、このようなたくさんの美容や健康法などさまざまな情報がありますが、エステティシャンという立場で19年間女性の体を見てきたからこそ言える、 $1 + 1 = 2$ のような正確な答えに当てはまらないこと、感じてきたことを多面的な視点でお伝えしています。そこには、人それぞれの美しさをまとめました。誰もが美しくありたいはずだけれど、「美容」「エステ」などという言葉が並ぶと、特別キレイな人たちのイメージがあったり、何処かピンとこないかもしれませんが、「美」という一つひとつの意味を知れば、本当のあなたらしさ「新たな美」を見いだしていただけるのではないのでしょうか。美容初心者の方でもわかりやすく、実践しやすい内容となっているので、きっと美を身近に感じられると思います。

そして、まだまだ偏ったさまざまな情報に頼りすぎて、振り回されてしまっている現状も少なくありません。知っているけれど実際にできていないこと。一時期やっていたけれど、忘れていたこと。自分の当たり前が、少しずつズレて間違っていたりするこ

とはよくあります。美容の基本を軸に今のあなたを再確認し、継続できるあなたのルーティン、やり方を選び、キレイへのマインドを手に入れていただきたいと思います。いつも手にしていきたい美容バイブルになれば幸いです。

あなただけの「なくてはならぬエステティック習慣」が始まります。