

# 水井真理子の *Personal Beauty* 寄り添い美容

どんな時も誰でも、一生きれいが手に入る決定版



2019年10月4日発売!

きれいにはなりたいたいけれど、さまざまな事情から、きれいが遠いと感じていた女性たちに贈る一冊。ライフステージの中で波のように近づいたり遠のいたりはするけれど、「きれい」はいつも私たちのそばにある。そのことを教えてくれる、知恵の数々をギュッと詰め込んだ心に響く美容本です。

定価：本体 1,500 円 (+税)

発行：集英社インターナショナル 発売：集英社

体裁：A5 版ソフトカバー 128 ページ

ISBN：978-4-7976-7378-4

水井さんの愛溢れる人柄がそのまま本に。きれいになる楽しさと喜びが、ふわりと呼び起こされます。

美容家 小林ひろ美

誰も言わなかった“気づき”の数々。全くありきたりでない美容提案。一つ一つの言葉が心に刺さる!!

美容ジャーナリスト 齋藤 薫



## 水井真理子 (みずい まりこ)

1972年生まれ。トータルビューティアドバイザー。美容雑誌からファッション誌まで、幅広い年代の雑誌の美容ページや Web サイトを中心に活躍。パーソナルな診断を得意とし、女性が健やかに美しく生きるためのスキンケア法やコスメとの付き合い方を、ひとりひとりの心に寄り添うようにレクチャー。また、エステやアロマ、東洋医学などを学んだ経験から、肌だけにとらわれず、体の内側や精神などトータル面からアプローチする美容を重視し、食や運動、ライフスタイル、心の在り方で幅広い分野にわたる美容情報を発信している。

ビューティアドバイザーとして多くの女性の肌に触れてきた経験から、肌を見れば、その人がどんな生活を送り、普段どんなケアをしていて、どんな性格かさえわかるという水井真理子氏。その経験をもとに編み出した、きれいを身近にたくり寄せるテクニックを一冊にまとめました。「気がついたらきれいが遠くなっていた」、「美容は敷居が高い」という人に、寄り添って、勇気づけ、「大丈夫だよ」と小さな一歩をそっと後押ししていきます。

### 【目次】

#### Chapter 1：一きれいが手に入る 17 のアドバイス

1. どんな時だってきれいは近くにあると知る
2. 言い訳、万歳！
3. 肌を変えたいならまず洗い方を見直す
4. 「手」を育てるのがきれいの近道
5. 知ると家宝になる基本のキ
6. つらい時は休むが勝ち
7. きれいの迷い子は肌の声を聴け！
8. 冷えは一寸も寄せつけるべからず
9. 自分をちょっぴり好きになる
10. SOSには、美の救急箱
11. 肌も心もオアシス化計画
12. 効く肌作りはおっぱいから始まるコリほぐし
13. 命あるものが美しい。だから、食
14. 食べたって太らないダイエットのコツのコツ
15. いちばん老け見えする目元は先手ケア
16. 豊かなツヤのある髪は自分でつくれる
17. 肌には暮らしがあなたが透ける

#### Chapter 2：美と健康あふれる生活をのぞき見

- ・水井真理子のちょこっと美習慣
- ・どこでもきれいをチャージ！水井真理子のお家動線
- ・水井真理子のきれいTRIP

【本書のお問い合わせ先】

編集担当：集英社インターナショナル 出版部

TEL 03-5211-2632 FAX 03-3291-5036 URL <https://www.shueisha-int.co.jp>

