

Book of
the
Beautiful
Skin



自分の肌を好きになったら
運命は変わる

美容家

岡本静香

Shizuka Okamoto

SB Creative

基本の4ステップ

基本的なことばかりとお思いになるでしょうが、じつはこのステップを省いている人が意外と少なくないのです。きちんとチェックしてみてくださいね。

Step 01

洗う



クレンジング(夜)



洗顔料

Step 02

潤す(水分)



化粧水

Step 03

潤す(油分)



乳液

or



クリーム

or



オイル

Step 04

紫外線から守る



UV 下地(朝)

美肌になるには基本のステップがあり、これを毎日丁寧に行うことで、ぐんと肌は美しくなっていくます

美肌を育む基本のスキンケアはシンプルに次の4ステップ。

- 1 「洗う」——クレンジングでメイクを落とし、洗顔料で洗う
- 2 「潤す(水分)」——化粧水などの水分で肌を潤す
- 3 「潤す(油分)」——乳液、クリーム、オイルなどの油分で肌を潤す
- 4 「紫外線から守る」——UV下地や日焼け止めが紫外線をブロックする

自分の肌で日々実験し、多くの方の話に耳を傾けてきた限りでは、この4ステップを省くと、肌のコンディションが崩れやすくなります。

シミ、ニキビ、毛穴などの肌の悩みがある方も、まずはこの4ステップを省かずに、ケアを試してみてください。