

はじめましてウサ子です。



ひとり暮らしの27歳。好きなことは、デパートの化粧品売り場めぐりと美容雑誌を読むこと。最新情報をゲットして、誰もがうらやむ美肌になるのが夢。キレイに効くというので、ホットヨガを始めたけどヨガマットは丸めたまま。オーガニック食品を扱った自然派レストランも気になっているけど、お財布との相談でなかなか行かないのが悲しいところ。

野菜も食べてるし、美容にも気をつかってる。それでももつやピカスリムになれないのは、根本的に間違ってるからだって松生先生は言うんだけど……。

1 輸入物の高級化粧品でスキンケアは完璧



肌が乾燥するから保湿クリームはたっぷり、紫外線が気になるから一年中、日焼け止めと美白ローションは手放せない。肌の悩みを解消してくれるスーパー美容液があると聞けばすぐに飛びつく、などなど。

ウサ子に限らず、高級スキンケアに依存している人は大勢いるはず。ところが、そういう女性に話を聞くと、どんなに「効く」という化粧品を使ってもあまり効果が出ない、というのです。

そもそも皮フというのは、血液を通じて体の内部と密接に関係しています。どんなに化粧品で外側からキレイのもとを塗っても、体内が汚れていては、効果は半減。化粧品の効果をもっと上げたいのなら、体の中にも気をつかうことが必要なんです。

2 野菜不足は心配だからサラダを欠かさない

キレイの最新情報を入手しているウサ子は、食事にもこだわっています。中でも「穀物菜食」のマクロビオティックは、ブームということもあつて興味津々。とはいえ、ルールが厳しくて続けられないのが現実です。かといって、野菜不足になるのが怖いので、サラダを多く食べるようにしているといいます。

でも、生野菜のサラダで野菜不足を解消しようとするには、少なくとも一度にレタス3個、トマト5個、きゅうり5本は必要です。そんなには食べられませんよね？



3 運動は……ラッシュユにもまれるくらいかな

せっかく買ったヨガマット

も丸まったまま。「だって毎日忙しくて時間がないうんだもん」というのは単なる口実で、本音は面倒なだけ。ウサ子同様、運動をしない女性のほとんどが

「忙しい」「時間がない」を理由にしています。しかし、デスクワークでほとんど歩かない生活では、体の代謝がどんどん落ちていきます。これではどんなにダイエットしても体重は落ちるわけがありません。毎日ほんの少しいいのです、気分転換をしながらゆつくりお散歩するといいでしょ。

