

40代50代の美しさの秘訣「女性ホルモン力」の上げ方

Health **premie**

日経ヘルス プルミエ

ビューティフル・エイジングへ

2011 April

4

定価650円

日経ヘルス プルミエ 4月号 2011年2月20日発行発売 毎月1回20日発行発売 第4巻 第4号 通巻36号 2009年4月20日第3種郵便物認可



女性ホルモン力を上げる

肌にハリ!
イライラも
ほてりも解消

「食事」で上げる
更年期の**必2大食材**
新常識「**ゴマ**」&
王道「**大豆**」

「運動」で上げる
むくみ、冷え解消
骨盤に効く
「ゆるストレッチ」

「ときめき」で上げる
潜入! ナイショの
女磨きスポット

ドラマ「セカンドバージン」でブレイク!
長谷川博己さんに
ときめく

読者230人が一番知りたい
閉経の疑問と不安に
スバリ回答!

必ず知っておきたい

HRT ホルモン補充療法

信頼できる医療機関リスト付き

自信を持って積極的に行動できそう!

After



before



似合う色はトップスに置きましょう



アドバイザー
パーソナルスタイリスト
メイクアップコンサルタント
橋本和子さん

After



以前からシックなファッションにトライしてみたかったです。黒のワンピースに薄ピンクのネックレスのコンビがハイセンス!

写真上/ブルオーバーブラウス3万3600円、ネックレス1万6800円
写真左/ワンピース3万8850円、ネックレス1万4700円、ロングネックレス1万1500円(すべてシンクロ クロッシングス 恵比寿三越ガラススクエア/☎03-5789-9726)

トキメキ体験

変身

約4時間2万9800円

メイク&ファッション編

体験者

山本かおるさん(50歳)
年々洗練されてゆく黒木瞳さんのファン!

目から鱗のメイクテクニックと大人のおしゃれで女性度アップ

おとなしめの顔立ちが悩みだったのですが、メイクレッスンで流行の眉の描き方などさまざまなテクニックを習い、目から鱗が落ちる思いでした。女性らしさもあり、シャープでささうとした服装にあこがれていたのが、アドバイスいただいた、上品でシンプルなコーディネートも大満足。家に戻ってからも、何度も鏡を見直して余韻に浸りました。自分に自信がわいてきたので、この春はいろんなことに積極的にチャレンジしたいです!



「似合う色をトップスに。白目がきれいに見えますよ」と橋本さん。メイクでは「太くて短い眉がはやり」。

waco styling

☎非公開(HPから申し込み) <http://www.wacostyling.com/> 読者特典「パーソナルデザインメイクアップ+スタイリング」(カウンセリング1時間、メイクレッスン1.5時間、買い物同行1.5時間)通常5万2500円→2万9800円(交通費別途)。4月30日まで申し込み受付。当日、弊誌4月号持参。

何かいいことがあるかも!と気分も前向きに



カウンセリングは骨格診断からじっくりと。メイクへの期待も膨らむ。



アドバイザー
イメージアップ
コンサルタント
池上里恵さん

はつらつとした女性をアピールできる眉に!

After



春らしいソフトな雰囲気。メイクパワーで気分もリフレッシュし、仕事もプライベートも前向きに頑張れそう。

before



プレイス凛

☎03-3260-1379 <http://www.place-rin.com/> 「メイクアップ・アドバイス 180度イメージチェンジコース」(骨格診断、ベースメイクアドバイス、ポイントメイクアドバイス、メイクアップレッスン、パーソナルメイク・カルテ付き)2時間1万8900円。

トキメキ体験

変身

約2時間1万8900円

メイク編

体験者

ライターT(42歳)
仕事場でもOKな華やかメイクを知りたいです。

春色メイクでイメージアップ笑顔が増えました

今回挑戦したのは、仕事にも対応できる春色メイク。最近、まぶたがたるみ始めてきたのでアイメイクに関心が高くなっているのですが、レッスン後は目元を中心に自分でも驚くほどイメージが変わりました。華やかな雰囲気になり、顔色がワントーン明るくなったよう。少し若返った感じさえして、不思議と元気がわいてくるんです。さっそくこのメイクで食事に行くと、友人からも「口角が以前より上がって、よく笑うようになったね」と褒めてもらえました!