

ココロを弾ませる！

美肌メソッド

肌は、内側から変わる。

高い化粧品だけでは届かない。

食事・睡眠・ココロを整えて、本来のツヤ肌へ。

スワイプして続きをチェック



こんなお悩み、
繰り返していませんか？

乾燥・くすみ・毛穴・
大人ニキビ…

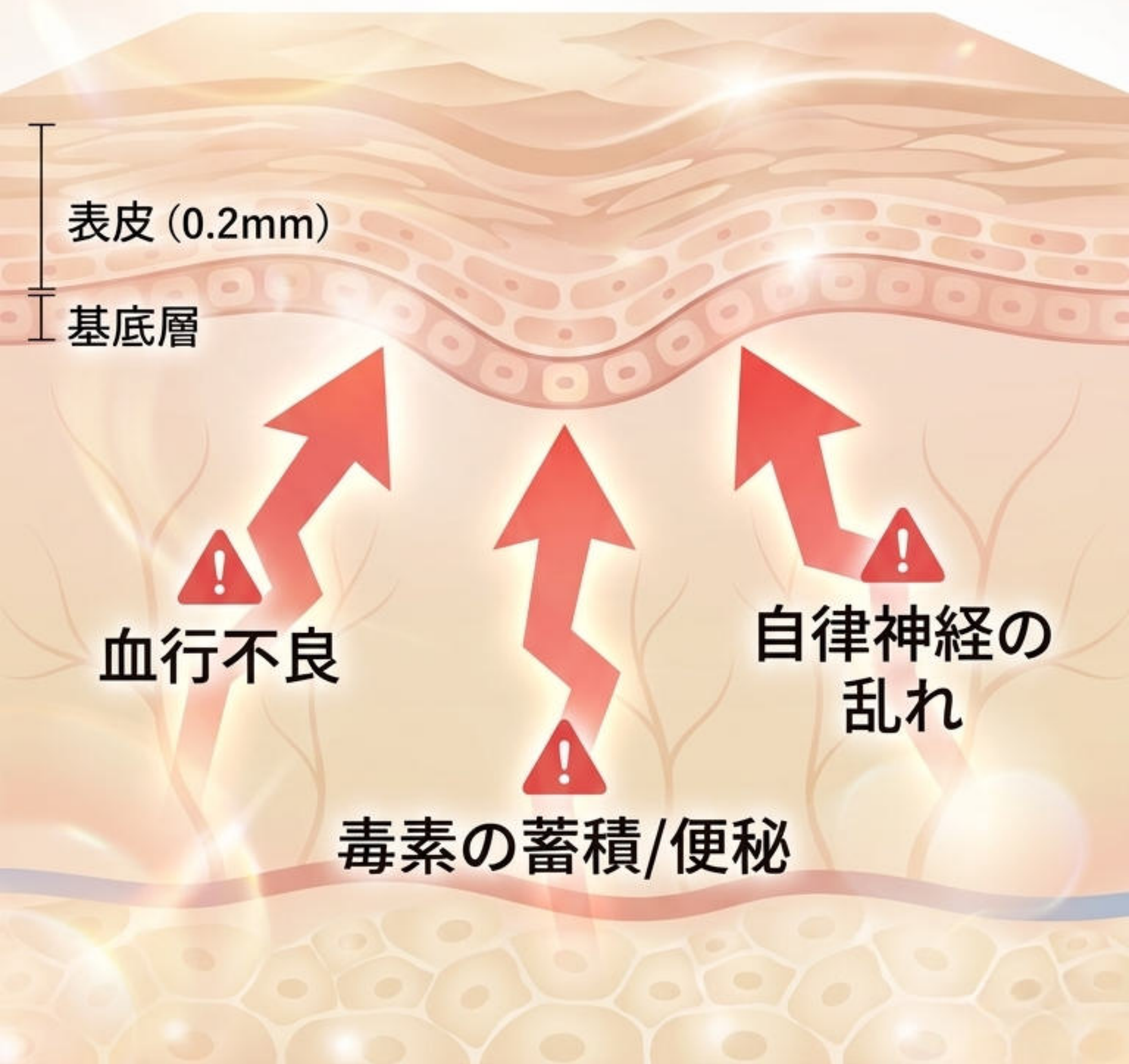
高級スキンケアを
試しても変わらない

寝不足やストレスで、
すぐ肌が荒れる

表面的なケアだけでは、
もう限界かもしれません。

原因は「生活バランスとココロ」の乱れ

- ✓ 肌トラブルの根本は表面の汚れではありません。
- ✓ 28日周期のターンオーバーが崩れると、未熟な細胞が表面に。
- ✓ ココロ（自律神経）の乱れが、肌細胞の栄養を絶ちます。



そのままだと、肌老化は加速します



Risk 1: 栄養不足

交感神経が優位になり血管が収縮。
細胞に栄養が届きません。

Risk 2: ハリの喪失

真皮のコラーゲンとエラスチンが減少。
女性ホルモンの低下でシワ・たるみが定着。

Risk 3: 敏感肌への悪化

天然の保護クリーム「皮脂膜」と
セラミドが壊れ、バリア機能が崩壊。

素肌に、自信が戻る



内側から細胞を活性化させれば、
肌は必ず応えてくれる。

毎朝、鏡を見るのが楽しみに。

ハリ・ツヤ・透明感があふれる、
弾むような毎日へ。

恋をするように、ココロを弾ませる
ポジティブな毎日が最大の美容液。

その解決策が 「美肌メソッド」

正しい
スキンケア
(外部保護)

INとOUTの循環
(食事とデトックス)

ココロと体の健康
(自律神経と血流)

対症療法（外側）だけでなく、
根本原因（内側）にアプローチ。
肌が自ら美しく育つ環境を作ります。

美肌を作る3つのアプローチ



① IN & OUT (食事と排泄)

良質な油（オメガ3/DHA）
と食物繊維で細胞を潤し、
便秘を解消して毒素を排出。



② 血流&ココロ (自律神経)

38～39度の入浴とストレッチ
で線維芽細胞を活性化。
副交感神経を優位にし、
良質な睡眠へ。



③ 肌質別スキンケア (外部保護)

オイリー・乾燥・混合・
敏感肌を見極め、セラミド
を守りながら過度な摩擦
を防ぐ的確なケア。

他とはここが違います！

一般的な
スキンケア

美肌メソッド

アプローチ

表面の
対症療法のみ ✕

内外総合の
根本改善 ✓

持続性

やめると
すぐに元通り ✕

「肌が育つ環境」を
作るからリバウンド
しにくい ✓

価値

毎月高額な
化粧品代がかかる

一生使える
「自分の肌を
知る知識」 ✓

無理な食事制限や過度な洗顔は
一切ありません。

正しい医学的・生理学的 知識で導きます



・ターンオーバーのメカニズム



・自律神経と女性ホルモンの関係



・0.02mmの皮脂膜の完全理解

専門的な知識に基づき、あなたの状態に合わせた
無理のないステップを提案します。

こんな嬉しい変化を実感！



便秘が解消し、長年悩んでいた大人ニキビができなくなりました！



朝の化粧ノリが全然違う！
セラミドが整ったのか、夕方まで乾燥しません。



肌荒れがなくなり、前向きなココロを取り戻せました。毎日鏡を見るのが楽しいです。

一生使える知識を、 シンプルな料金で

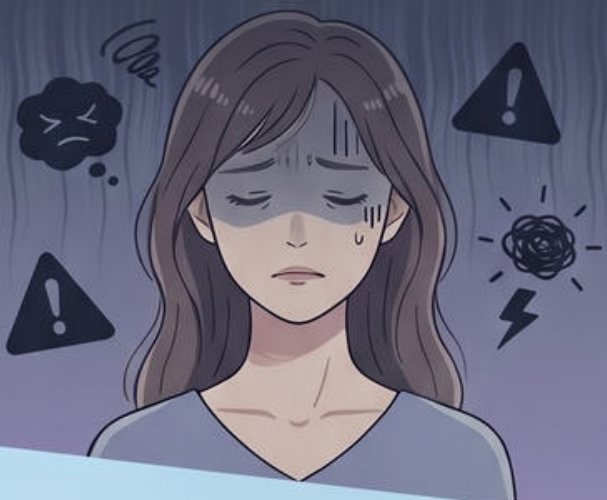
毎月高額なブランド美容液を
買い続けるよりも、
ずっと経済的です。

まずは無料相談から！

無駄を一切省いた、
分かりやすく
始めやすい設計。

自分の肌質とココロの
状態を「知る」
一生モノのルールを
手に入れませんか？

ココロとカラダを整える「美肌メソッド」： 内側から輝く素肌の作り方



美肌の敵：内側の乱れと外的ストレス



睡眠不足



食事の偏り



ストレス過多



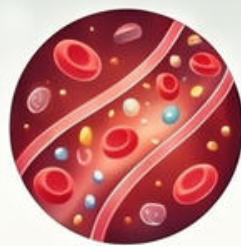
外部刺激
(UV・衛生)

肌トラブル・老化加速

解決策： ココロとカラダを整える 「美肌リズム」



カラダの内側から作る 「美肌の土台」

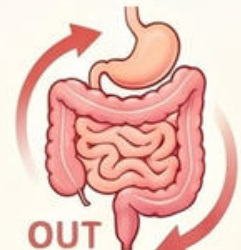


食事と血流の相互作用

タンパク質やオメガ3脂肪酸を摂取し、血行を良くすることで栄養を細胞へ届けます。



タンパク質 ナッツ 食事の肉



腸内環境とデトックス (OUTの重要性)

食物繊維で便秘を防ぐことは、体内の毒素を排出し肌荒れを未然に防ぐことに直結します。

便秘改善に 効果的な食材



ゴボウ 大豆 オートミール
50g：約4.3g 30g：5.1g 50g：4.7g



28日周期の ターンオーバー

基底層で生まれた細胞が角質となって剥がれ落ちるまでの健全なサイクルを維持します。

ココロと自律神経の 「美肌リズム」



自律神経の バランスが鍵

深夜12時までの就寝とストレス緩和が、細胞の修復と栄養供給をスムーズにします。



ポジティブな感情の 美容効果

喜びやときめきは女性ホルモン（エストロゲン）の分泌を促し、肌のハリを向上させます。




外部刺激 (UV・衛生) の徹底ガード

紫外線A波・B波の遮断と、メイク道具を清潔に保つ習慣が肌の老化を遅らせます。

今すぐ始める：内側から輝く美肌習慣 >

監修：美容・健康スペシャリスト





肌も、ココロも、
もっと
輝く毎日へ

4イプルの料金で

あなたに合った美肌習慣を一緒に見つけましょう。
まずは、お気軽に無料相談をご予約ください。

>今すぐ無料で相談する<

1分でカンタン予約完了