

MAOMI YUKI



忙しいなら

ピラテイス

以外

ぜんぶ

やめていい

優木まおみ

本人が教える 動画 QRコードつき

肌も髪も体形も！オールインワンな全身美容

奇跡の ✦
41歳

最小のケアで
私のカラダが最高って思える。
優木まおみのロジカル美容術。

SHUFUNOTOMOSHA

[Q.1]

良質な睡眠をとるために気をつけていることは？

ANSWER

たとえばパジャマ、寝具……などより、

温度と湿度が最重要。

あと **22 時台には布団に入る、**

せっかく肌が生まれ変わるのに

もったいないって思っちゃう

...

「眠りが浅い」というのは、少し覚醒している状態で寝ているということ。そうすると、脳がちゃんと休まらない＝体がエネルギーを代謝することに全力をつぎ込めない。しっかり眠れば脂肪も燃焼するし、肌だってきちんと生まれ変わるけど、浅い眠りだとそれがかなわないんですね。だから睡眠の質は大事。温度と湿度が高すぎたり低すぎたりすると快適には寝られないので、適温適湿を心がけています。あと寝ている間は汗をたくさんかくので、水を一杯飲んで寝る。水分不足になると体ってSOS出して目が覚めたりするから。



ヘアケアは……



右から・イーラル プルミエ バランシングシャンプー SY【医薬部
外品】400ml 11,000円+税、同 セラムトリートメント SK
400ml 11,000円+税/ともにイーラル haru kurokami スカ
ルプ(シャンプー) 400ml 3,600円+税/haru

入浴剤は……



右から・薬用アスリートリラックス【医薬部外品】2,500円+税
(30錠)/ホットタブ重炭酸湯 キュレル 入浴剤【医薬部外
品】420ml 1,000円+税(編集部調べ)/花王 シークリスタ
ル エプソムソルト オリジナル 2.2kg 1,200円+税/ヒロセ

[Q.2]

スキンケアやヘアケアなど、美容法を教えてください

ANSWER

**基本的には
ピラティスだけなんです。**
それだけで調子がいい。
ただ肌のバリア機能を高めるために
入浴剤にはこだわっています

...

熱いお湯や洗剤で肌のバリア機能が壊されたときに、よい入浴剤を使えば自然と保湿されると皮膚科の先生から聞いて、入浴剤は3種類をブレンドしたりして使っています。ホットタブの重炭酸は血流がよくなるので、筋肉の回復を促してピラティス効果をアップしてくれます。体から失われがちなミネラルを補うにはエプソムソルト。キュレルはセラミドが主成分で、すぐ保湿なくてもちゃんとうるおう。シャンプーはkurokamiスカルプを日常使い。子どもも安心して使えて、シャンプーだけでバサつかないので時短に。イーラル プルミエは特別な撮影前や疲れているときに使います。