

2022年10月吉日

“奇跡の50歳”を生んだ
日々の習慣とは!?

平子理沙が教える『きれいになるマイルール』 10/24 発売

選んだ道はどれも「正解」、保湿が命！、自分自身を楽しませる etc.



幅広い世代の女性たちから絶大な支持を集めるモデル、平子理沙さんのエッセイ『きれいになるマイルール』を2022年10月24日に発売します。

“奇跡の50歳”といわれるその美しさの理由とは何か。

本書では、普段のルーティンから長年続けている美容法、圧倒的な知識から導き出された美の哲学、衣食住へのこだわりなど、平子さん流“きれいになるルール”を紹介します。

さらに巻頭には、抜群のスタイルが際立つセクシーな全身カットから、51歳とは思えない可愛らしい表情の接写カットまで、今の平子さんの魅力が詰まった最新ポートレートを16ページ収録。

カリスマモデルのとおきの美容メソッドを学びながら、美意識が高まる一冊です

『きれいになるマイルール』

定価：1650円（税込） 発売日：2022年10月24日

【目次】

- CHAPTER 1 「美容」のマイルール
- CHAPTER 2 「暮らし」のマイルール
- CHAPTER 3 わたしの大好きなもの・こと・ひと
- CHAPTER 4 わたしを作ったもの
- CHAPTER 5 女性に生まれたということ
- CHAPTER 6 わたらしく生きるマイルール

MY BASIC RULES 10

- ① 自分で作ったルールに縛られない
- ② 選んだ道はどれも「正解」
- ③ 世間の枠に流されない
- ④ 笑顔を味方にする
- ⑤ 保湿が命！
- ⑥ 「姿勢を正す」は大事
- ⑦ スキンケアは思いを込める
- ⑧ すべては「予防」から
- ⑨ 癒やす時間を大切に
- ⑩ 自分自身を楽しませる

“可愛くて、セクシー”なポートレート16ページ収録!!



平子理沙 <ひらこりさ> プロフィール

1971年2月14日生まれ。スカウトをきっかけに19歳で芸能界デビュー。以降、タレントとしてTV、広告など幅広い分野で活躍。

また『sweet』（宝島社）、『ViVi』（講談社）など数々の雑誌でカバーを飾り、人気モデルに。愛らしいルックスと美容に関する圧倒的な知識で、幅広い世代の女性たちから絶大な支持を集めている。