

「元祖癒し系女優」として社会現象になった飯島直子さんが2023年1月、Instagramを開発。地味ごはんや自宅でくつろぐすっぴん写真を公開し、変わらぬ美貌とスリムな体型に話題沸騰中です。本書では、飯島さん実践の美容とセルフケアを初公開。飯島直子顔が再現できるメイクアイテムやテクニックを惜しみなく開示しています。さらに、後半のエッセイでは生い立ちから結婚・離婚、仕事、家族のことなど、これまで明かされなかった真実をはじめて語ります。

※著者印税の一部は、能登半島地震支援、同動物対策支援のため寄付させていただきます。

<https://x.gd/10UrG>