

恋愛初心者必見

モテる男の 清潔感マニュアル

恋愛処方箋 みちる

本日の内容

概略

- ・清潔感とは
- ・スキンケアの必要性
- ・スキンケアの基本
- ・みちる愛用のスキンケア



あなたに質問です。

清潔感がありますか？

清潔感がないと女性にことごとく
嫌われてしまいます。



考えてみてください

- ▶ 顔がニキビだらけ
- ▶ 歯が黄ばんでいる
- ▶ 髭が伸びっぱなし

女性からしたら不潔とわかれてしまいます



早急な改善が必要

清潔感を身につける

女性にアウトを貰わないためにも
1から改善をしていく必要があります。

正しいケアを知る

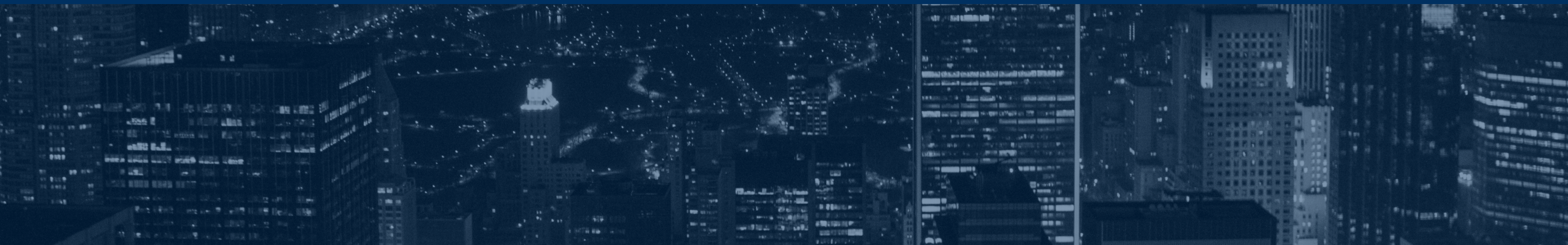
あなたに合ったもの、方法を活用して正
しく行う必要があります。

日々、継続していく

何事にも『継続は力なり』です。
1日で改善は困難です。

大公開 清潔感とは？

好きな女性に嫌われないために



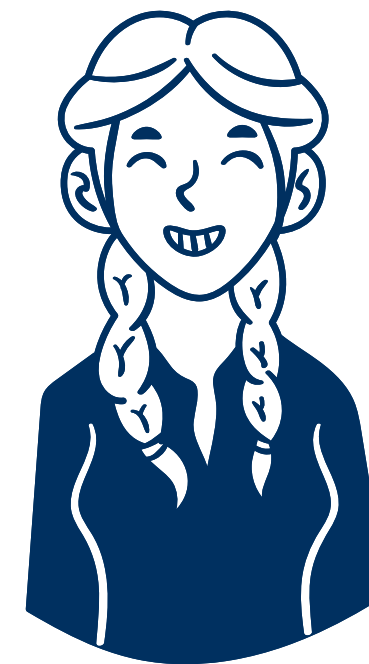
清潔感とは？



身なりが整っている



女性から好感が得られる



不快にならない

清潔感の一例

■ 顔まわり

ニキビ、黒ずみ、たるみ、シワ、髭、鼻毛
唇などが手入れ、改善されている

■ 髪型

寝起きのボサボサ、長すぎることなく
毎月美容院で手入れされている

■ 服装

ヨレヨレ、シワシワはNG
シンプルかつサイズ感がちょうど良い

■ 爪

意外とみられている箇所No,1
爪垢、伸びきっているのはNG

清潔感は重要

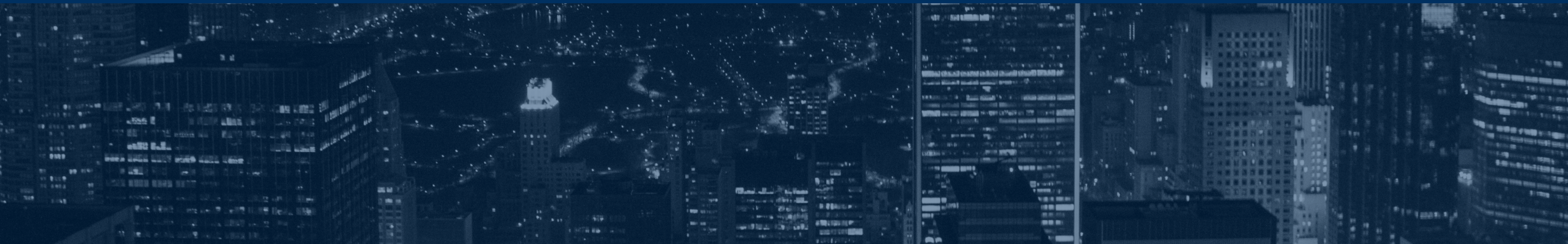
甘くみてはいけない

好きな女性からNGを出されないための
一番必要な部分です。

大公開

スキンケアの必要性

好きな女性に嫌われないために



目的は外見を良くすること

ファーストコンタクトが好印象に

▶好印象男子は女性の記憶に残りやすく、また会いたいと思われれます。

肌が綺麗な男は正直モテる

▶周りの女性から一目を置かれるようになります

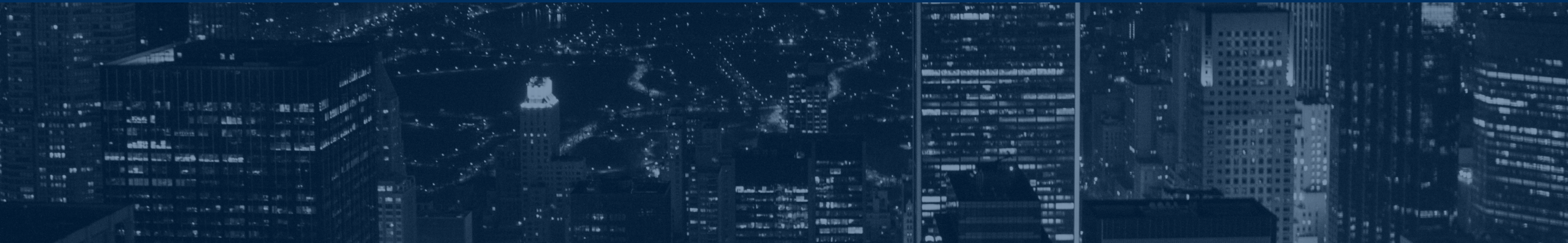
女性との話題作りになる

▶スキンケアの話は女性が嫌いではありません。鉄板の話題提供ができます

大公開

スキンケアの基本

好きな女性に嫌われないために



スキンケアの手順

①

化粧水

肌の保湿力を高め
乾燥を予防します。

②

美容液

ダメージがある肌への
栄養補給を担います。

③

乳液・クリーム

水分が蒸発しないように
蓋の役割があります。

④

日焼け止め

もしくは
BBクリーム※

シミ、シワの軽減と
肌のトーンアップが
できます。

※BBクリーム：日焼け止め入りの下地

スペシャルケア(週1，2程度)

▶ クレイパック

毛穴の奥底の汚れや角質ケアで肌のトーンアップができます。

▶ 美容液パック

お肌への潤いや栄養分を補給します。

▶ 酵素洗顔パウダー

皮脂の吸着と黒ずみの軽減などに使用します。

そんなにできないよと言うあなたに

▶初めはできなくても問題ありません。

まずは、スキンケアに慣れるところから始めてください。

触れるところ、購入することからです。

1週間使い続けると徐々に効果が実感できるはずです。

1週間できたら2週間、3週間と伸ばして最低でも1ヶ月続けてみてください。

あなたのお肌が見違えるほど変化していきます。

行程数が多いと感じる場合は次の工程のみでも大丈夫です。

簡易的スキンケアの手順



化粧水



乳液・クリーム

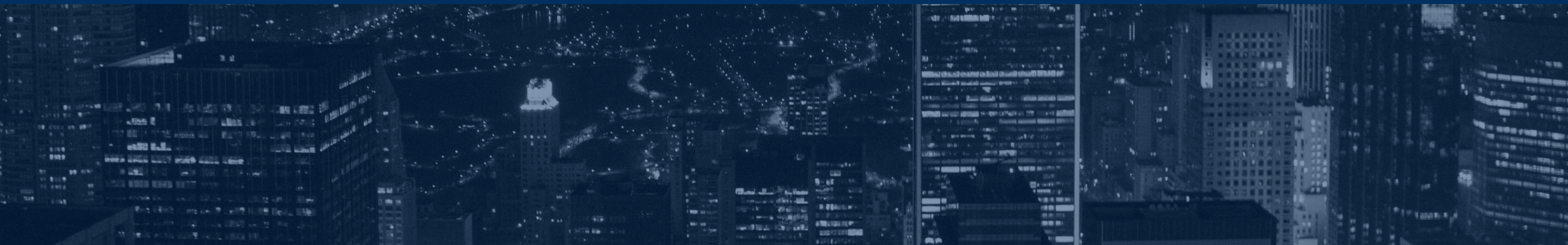


日焼け止め
もしくは
BBクリーム

大公開

みちる愛用のスキンケア

好きな女性から嫌われないために



スキンケア①



オードムーゲ 拭き取り化粧水

洗顔で取りきれなかった
汚れをコットンをして使用して
拭き取ります



白潤 プレミアム

肌の保湿を高め
美白効果もあります。
さっぱり、しっとりの
2タイプあります。



VT シカクリーム

赤みなどを抑える
鎮静効果が入っている
クリームです。

スキンケア③



アテニア スキンクリア クレンジングオイル

くすみ、毛穴、黒ずみ、角質などの除去に最適です。
これを使う場合、洗顔不要。



魔女工場 ガラクナイアシン2.0 エッセンス

肌のキメを整える
美容液です。



INNISFREE スーパーヴォルカニック ポア クレイマスク 2X

毛穴の奥底の汚れや角質ケアで
肌のトーンアップができます。

スキンケア②



スキンアクア スーパーモイスター エッセンス

紫外線から肌を守り
シミ、シワを予防します



メラノCC プレミアム美容液

ビタミンC配合のため
ニキビ跡などの
肌質改善が期待できます。



CHOI フェイスウォッシュ

ニキビが得意やすい場合に
使用することで殺菌と
抗炎症効果が期待できます。

情報発信ソーシャルメディア



INSTAGRAM

主に恋愛初心者に向けた
恋愛解説を行なっています。



TWITTER

みちるの日常や恋愛で
使える豆知識を
発信しています。



YOUTUBE

現在、休止中ですが
今後再開予定です。

質問とコメント
お待ちしております！

発信者

みちる【恋愛処方箋】

メールアドレス

rennaisyohousenn@gmail.com