

知花くらら・森理世を育てあげた立役者が直伝！

# 「世界一の美女」になる シークレット・レッスン

「魅せ下手」な  
日本の女性たち  
世界基準の美女に  
おなりなさい！

- 誰もが「美女」に変身するメイクテク
- 「美女」オーラを放つ洗練的ファッション術
- 遠目でも「スタイル美人」に見せる方法……and more!

Miss Universe® Japan, National Director

ミス・ユニバース・ジャパン ナショナル・ディレクター

イネス・リグロン 著

# miss



# 美女を作るのは 結局は毎日の生活の 積み重ねなの。

「生まれながらの美女は、この世に存在しないわ。  
内面から輝く健康的な美しさは、日々の努力によって  
養われるの。森理世だって、たった1日で世界のトップに  
変身したわけではないのよ。誰でも美しくなれるチャンスは  
あるわ。美女になりたいなら、日常生活の改善からよ!」

## 食べもの

Food

美しくなるためには  
正しい食料を  
バランスよく食べて

「食べないダイエットはNG!  
エネルギーあふれる健康的な美  
を目指すなら、体にいいものを、  
しっかり食べるのが基本よ!」



エリカ・アングアル  
Erica Angyal

ミス・ユニバース・ジャパンの栄養  
コンサルタントで栄養学博士。  
著書に「Gorgeous Skin in 30 days」  
(写真右上)。この書を監修。  
(写真左)「西参道のこのお店に  
ファイナリストを集めて、健康  
的な食事をしながら、栄養指導  
することもあるのよ」とエリカ。  
ブラウンライスカフェ  
☎03-5778-5410



【ブラウンライスカフェ】

## 笑うこと

Smile

いつでもポジティブ  
笑顔が素敵な女性は  
それだけで魅力的よ

「陽気な顔はしちやダメよ。ま  
わりの人まで嫌な気持ちにさせ  
るから。辛いことがあっても、笑  
顔で乗り切るパワーを持ってね!」

