

GLITTER

理想のボディは
つくれます♡

バレンタイン LOVE
小関裕太

@glitter.mag

FASHION

スタイル良く見える服しか欲しくない!
デニムとニットで
スタイルUP

MODERN FAMILY

理想の家族 by すみれ

COVER GIRL

なりたいのはこんなカラダ♡
新セクシーアイコン
エリザベス・ターナー

ACCESSORIES

アクセ使いの達人
春オシャレを決める小物たち

BEAUTY

アンチエイジングは
血管がすべて

毛細血管美容

老けない女は、血管がキレイ!

DIVA RULES

EQUOL

私、「エクオール」が
足りてない?!
美人の腸をつくる
新常識

Change
me, now!

マインドと着こなしと11の美習慣♡

カラダ美人の つくり方

- #セレブに学ぶ「美ボディマインド」
- #姿勢で変わる女の印象
- #ボディは光らせてこそ♡ イルミネーター肌
- #髪と爪とまつ毛「先端美容」
- #肌テンションが上がる特別なランジェリー
- #ときどき赤リップ&ネイルのススメ

3

グリッター

MARCH 2019

Cover Girl
Elizabeth Turner

全体の印象を決めるのは「髪」と心得よ！

モデルのような顔立ちではなくても、不思議と「美人オーラ」を放つ人っていますよね。彼女たちの美の共通点は「髪がキレイであること」。日々のケアやスタイリングを改善することで、見違えるほどの美女になれちゃうかも！



パープルタンクトップ ¥1,990
(aerie/アメリカンイーグル アウトフィッターズ)

ボリューム、バサつき…髪の悩みがいっぱい！



ロゴキャミソール
¥4,900 (GUESS /
ゲス ジャパン)

ベタつかないヘアオイル、私に合うのはどれ？



ピンクニットトップ
¥1,900 (baby Shoop
/ ベイビーシュープ 渋谷店)

分け目を変えて手軽にイメチェン♡



クロスビスチェ
¥4,990 (GYDA /
ジェイダ)

髪がキマると1日気分イイネ！

CARE 「髪のツヤ＝見た目年齢」と心得よ

ほとんどの人が女性の後ろ姿を見たとき、無意識のうちに髪のツヤから年齢を予想してしまうのだそう。思わず触りたくなってしまうようなツヤヘアを手に入れたいなら、オイルやトリートメントで栄養補給するだけでなく頭皮のケアがカギ。1日5分のマッサージであなたの髪も生まれ変わるかも！

Rules!

知っておきたい！ シャンプー選びのコツ

ノンシリコンに、無添加、アミノ酸系etc……シャンプーの種類って計り知れない！ 自分にぴったりのシャンプー選びには、ヘアカラーの状況や日頃のスタイリングによっても変わります。よく分からない人はサロンでプロの人に聞いてみるのがベター。

トリートメントは目的に合わせて選びましょう

ひとくちにトリートメントと言っても、「ダメージを防ぎキューティクルを防ぐインバスタイプ」と「熱や紫外線から髪を守るアウトバスタイプ」の2種類があるんです。目的と使い方をしっかり見極めて、賢くチョイスして。

濡れ髪は絶対に放置しないこと！

よく「髪は8割乾かし、毛先は湿っていてもOK」という人がいますが、これは大きな間違い。髪が濡れている＝キューティクルが開いており、毛先は湿っていてもOKという人がいますが、これは大きな間違い。髪が濡れている＝キューティクルが開いており、毛先は湿っていてもOKという人がいますが、これは大きな間違い。

スカルプケアで小顔&美髪に

髪への栄養補給に注目しがちですが、もっと重要なのはスカルプケア。頭皮の毛穴が詰まっていたら、せっかくのトリートメントも効果がありません。毎日5分でも良いので頭皮マッサージをすれば、髪質はもちろん、顔のリフトアップにも期待できます。

- 1 すべての肌に対応できるホホバオイルは、スカルプマッサージにも最適。頭皮全体に塗布し、5〜10分ほどマッサージするだけで健やかヘアに！ オーガニックホホバオイル ¥2,778 (NATURAL ORCHESTRA)
- 2 頭皮から毛先まで使えるヘアオイル。キューティクルを滑らかにして、柔らかくツヤのある髪に。ヘア リチュアル プレシャス ヘアケア オイル ¥10,600 (SISLEY / シスレー ジャパン)
- 3 頭のツボを刺激しながら、しなやかヘアへと導いてくれるヘアブラシ。日々の頭皮マッサージで血行が良くなり、顔色も明るくなると人気！ バドル ブラシ ¥3,000 (AVEDA / アヴェダ)
- 4 すべての髪質に使える、スタイリングの仕上げに最適な艶出しスプレー。抜群のホールド力なのに、軽やかな使い心地も高ポイント。グロスヘアスプレー ¥2,300 (MORE INSIDE BUFFER / コンフォートジャパン)



STYLING

“抜け感”がオシャレ度UPのカギ

「ファッションもヘアメイクもばっちりなのに、なぜかイマイチな経験ありませんか？ 実は、オシャレのカギを握るのは抜け感。しっかりとメイクの日にはあえて髪をナチュラルに」「カジュアルな服装の日こそ赤リップ」など、全身で100%を超えないバランスを意識してみてください。

Rules!

分け目を変えるだけで簡単イメチェン

簡単に、しかもナチュラルにイメチェンしたいなら、まずは髪の分け目を変えてみては？ また、頻繁に分け目を変えることで毛根のクセも改善し、べたこヘアの防止にもなるんです！

意外と簡単！トレンドの外国人風おくれ毛

「流行りのおくれ毛アレンジにトライしたいものの、なぜかいつも決まらない」という人は多いはず。そんな時は、顔まわりの毛を少量、くくると巻いてみると、エアーな外国人風おくれ毛に。

トップに高さを出すだけで美人度UP！

美人に見えるヘアスタイリングの重要な鍵を握るのは、ズバリ「全体のシルエット」。顔や頭を小さく見せたいのなら、頭のてっぺんに少しボリュームを持たせ、耳横には適度なボリューム……といった、ひし形をイメージしてアレンジしましょう。

オイルを使いこなしてアンニュイなウェットヘアに

ウェットなスタイリングに欠かせないヘアオイルだけど、「髪がベタベタする」と敬遠してしまう人もいます。では、ビギナーさんはライトなテクスチャーからチャレンジするのが、失敗せずにキマるのでオススメです。