

47歳でファンデも日焼け止めも捨てた
美容ナースが教える

健康でサラサラなシミゼロ美肌を手に入れる
ノーファンデ美肌セミナー



参加者の皆様へのお願い

・ミュート



音声はオフで
お願いします

・積極的な参加



チャットに
コメントください



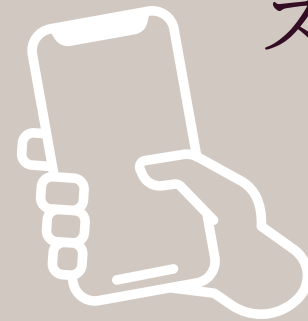
カメラはオンで
ご参加下さい

・禁止事項

外部への露出



録画／撮影
スクショ



スマホ
いじり



・質問タイム

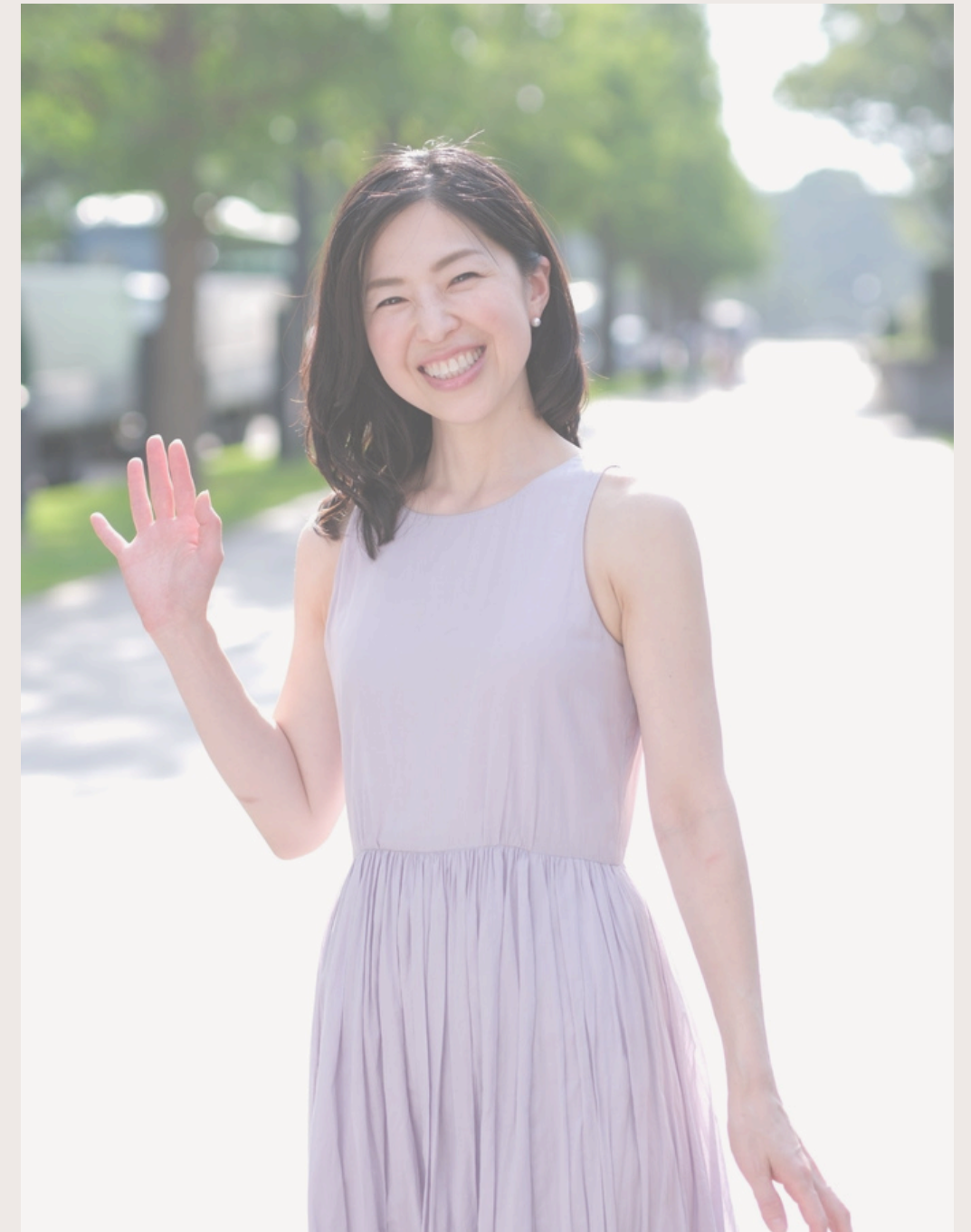
途中と最後に
質問タイムを取るので
その際をお願いします

自己紹介

自己紹介

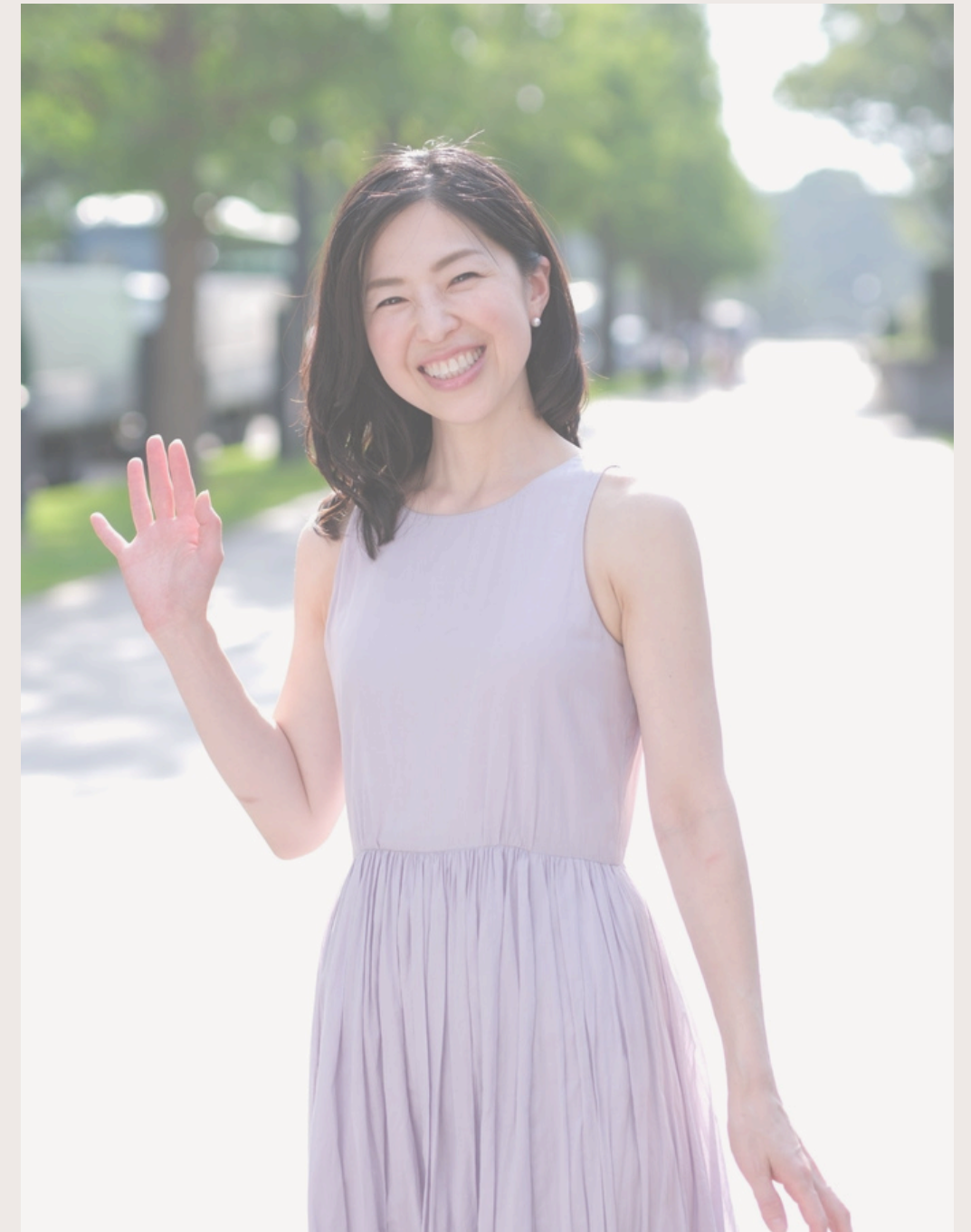
原博美 52歳

- 看護師
- 予防医療協会 予防ケアコーチ
- 健康管理士一般指導員
- 日本栄養睡眠協会 栄養睡眠カウンセラー
- メディカルアロマアドバイザー



自己紹介

- ・ 世界的名医から肌断食を継承（宇津木流）
- ・ 元看護師 美容業界歴25年、延4000人以上の肌をサポート
- ・ アトピーやアレルギー・便秘改善
- ・ 不定期にクリニックでアドバイザー
- ・ 脱毛クリニックでアンバサダー



自己紹介

受講生

・肌の赤み改善（東京都 主婦33才）



自己紹介

受講生

- ・原因不明で2年以上、額の皮むけ改善
(千葉県 会社員38才)



自己紹介

受講生

- ・アトピーが改善（東京都 会社員36才）



実績

美容業界歴25年・元看護師
延4000人以上の肌をサポート

美容皮膚科・外科両分野での経験があり
実際に手術介助を行っているため
解剖学についても深く理解しています。



とは言っても

美容医療に関わってたんだから…

元々肌が綺麗だったんじゃない？と

思った方もいると思います

5年前までは

アレルギーがひどく
ステロイド漬けの毎日…

20歳くらいまでは両頬が真っ赤。
毛こう性苔癬で毛穴が詰まってしまう状態でした。
髪の毛で頬が見えないように隠していました。

肌は乾燥もひどく夜のクリームは欠かせなかった。

ずっとステロイドは続けたくないと思っていた

何を使っても肌がまいち…

肌のシミが気になるけどどうやったら綺麗になるのか…

結果が出しやすい環境づくりと
再現性の高いノウハウがあるから

美容ナースの私がなぜ化粧品を手放す事ができたのか

体と肌の本質を世界的名医から
直接学び体感したから

なぜ無料でセミナーするの？



セミナーを無料にした理由

前回の個別相談は2,000円もらっていました。

今回は無料なのに何か裏があるんじゃないの？
無理やりセールスされるんじゃないの？

一切その気はありません

このセミナーを無料で行う理由はいくつかあります
私はあなたに何も嘘をつきたくないので正直にお伝えします。

なぜこのセミナーを無料で行っているかというと
美容業界で間違ったスキンケアをしてる人が増えたからです

セミナーを無料にした理由

今までの既存のクライアント個別コンサルティングなど
他でも十分な収益があるので情報は全て無料で出すという姿勢です

ですので無料で体験して
この内容に価値を感じてもらえたら私が提供しているコミュニティーも買って欲しい

それが今回無料で開催する理由です

そして将来的には他の商品も手にとって欲しいと思っているからです
裏の目的があるとすればこれが私の目的です

大前提

一歳でも早く “**短期間**” で
肌の健康を取り戻すことが大事！

例えば…

化粧品やヘアケア用品に
1か月でどの位の金額を使っているかアンケートを
取ったところ、結果いくらだと思いますか？

節約表	毎月	1年	5年	10年	20年
スキンケア ア	12,000	144,000	72万	144万	288万
メイク 用品	5,000	60,000	30万	60万	120万
ヘアケア 用品	2,000	24,000	12万	24万	48万
合計	19,000	228,000	114万	228万	456万

A.1か月で平均19,000円

毎月	1年後	5年後	10年後	20年後
19,000 円	228,000 円	114万円	228万円	456万円

今こそ変われる日、
短期間で肌本来の機能を取り戻し
化粧品を手放してしまった方が楽！

でも…

どうやって短期間で
肌を健康にして行くのか？
なぜ、化粧品を手放すのか？



『ノーファンデ生活』 よく聞くけど

実際に『ノーファンデ生活』って聞くけど
他人にすっぴんを見られるのは抵抗がある人もいるかと思います

既に

ノーファンデ生活の人もいますよね？

「ファンデーションは使っていません」という方はいます。でも、

「日焼け止めだけはつけています」という方も多いですよね。

実は、それが**非常に危ない状態**なんです…

実は日焼け止めには
大きなリスクがあります

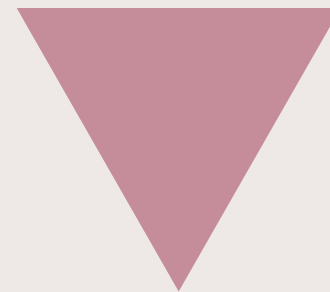
日焼け止めのリスク

塗りムラが
できる

時間が経つ
と効果が
落ちる

クレンジン
グが必要に
なる

ビタミンD
の活性が
できない

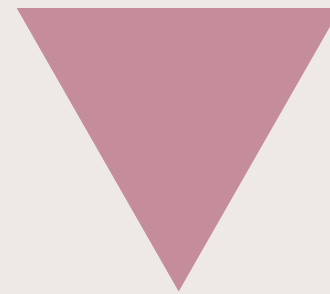


日焼け止めは紫外線を防いでくれる。
とだけしか考えてない人がほとんど

よくあるパターン

日焼け止めを塗っていればシミはできないと思っている

毎日塗ることで皮膚を擦っていることに気づいていない



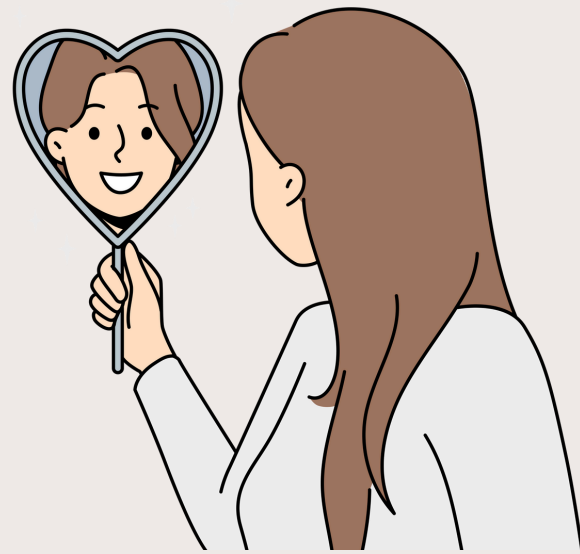
将来起こるかもしれないリスクを考えず
周りの情報に流されてるだけ

日焼け止めは必須と思っていた
どうすればいいのか？



A. 短期間で 肌本来の機能を取り戻す

今はまだいいですが…



塗っていれば
安心



塗っていたのに
急にできた
シミ



何をやっても
改善できない

めちゃくちゃ怖くないですか？

毎日の皮膚のダメージに気づく

日焼け止めを塗っていればシミはできないと思っている

×

毎日塗布とクレンジングの繰り返しが、皮膚にダメージを与えます

将来起こるかもしれないリスクを考えず
毎日皮膚を擦ってしまっている。

このダメージが蓄積されていく事に気づく

短期間で健康な肌を取り戻す方法

メリット



皮膚の保護機能が強化される



毎朝、時短が手に入る

最も肌に負担のかけない方法

そもそも…

肌の機能を取り戻すには



水洗顔



基礎化粧品を使わない



日焼け止も使わない

最も肌に負担のかけない方法

ポイント

1. 水洗顔

2. 基礎化粧品は使わない

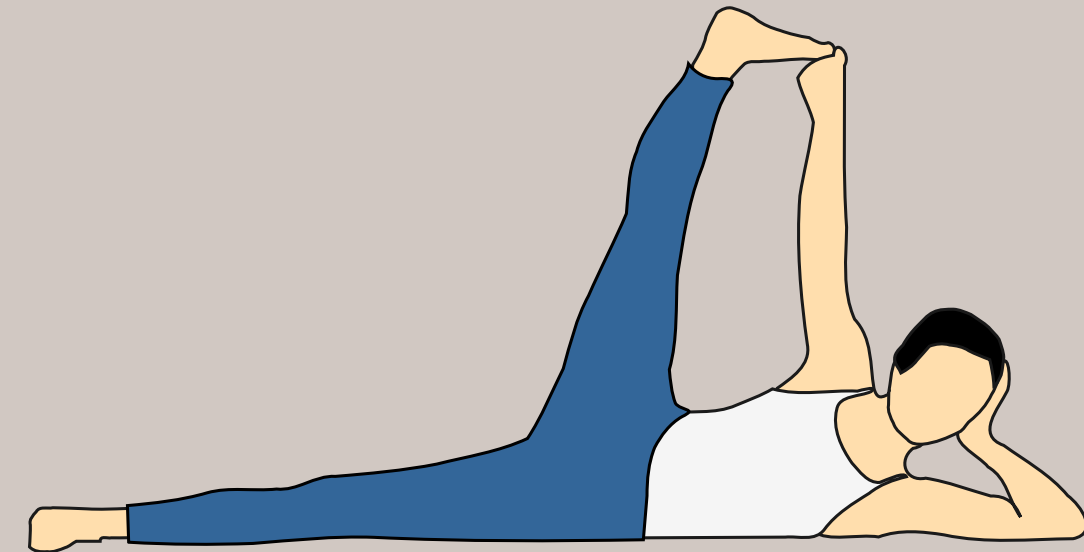
3. 日焼け止めは塗らない

このセミナーで得られること

すっぴん美肌への道



健康美になる原理原則



肌本来機能を取り戻せる！

- 1：情報過多による情報格差
- 2：情報を知った後の行動格差

ネットやテレビなどの情報は視聴者が
目が引きやすく
「それ使ってみたい」と見せてるから



皆さん、これしてしまっていないか？

洗顔

クレンジング→ダブル洗顔

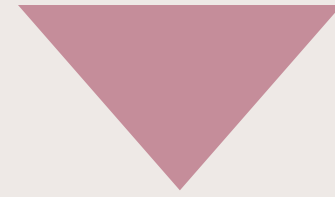
塗る

シミを隠すためにしっかりコンシーラー

保湿

乾燥するから→化粧水＋美容液＋クリーム

正しい知識をつけていくことが最も重要



周りの情報は8割はマーケティング戦略

自己流ではおこなわない

水洗顔



擦らない



化学物質を使わない

最も肌に負担のかけない方法

最も肌に負担のかけない方法

水洗顔

水の温度

擦らない

1日の
肌への負担

化学物質を使わない

どんなもの？

肌への扱い方法

肌への影響

これからの肌を健康美肌にさせたいなら…

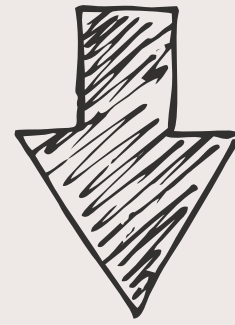
ここがポイント

- ・肌の専門家による正しい知識を学ぶ
- ・肌をより健康にしていく

・ クレンジング→ダブル洗顔

・ ファンデ・ コンシーラー

・ 化粧水＋美容液＋クリーム



何がいけないの？

普段のスキンケア法

- ・シミを隠すためにファンデまたはコンシーラーを塗る
- ・ファンデの汚れを落とすためにクレンジングをする
- ・肌が乾燥するので化粧水、保湿をする
- ・紫外線が怖いので日焼け止めを塗る

間違った選択をしてしまっている…

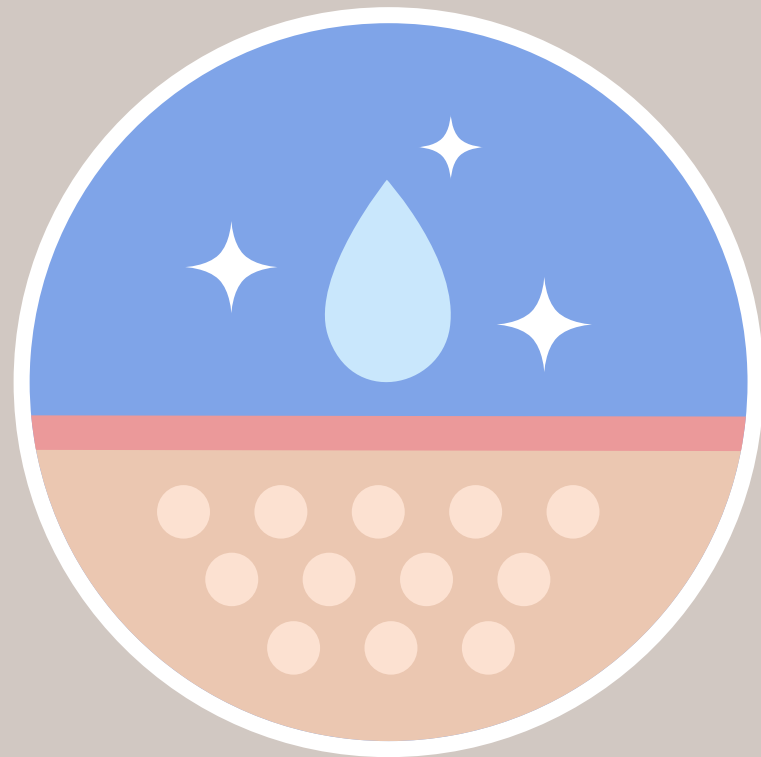
そもそも人間の機能とは…

1. ケガをしても勝手に治る
2. 物理的に身体を守っている
3. 細菌からの侵入を守る

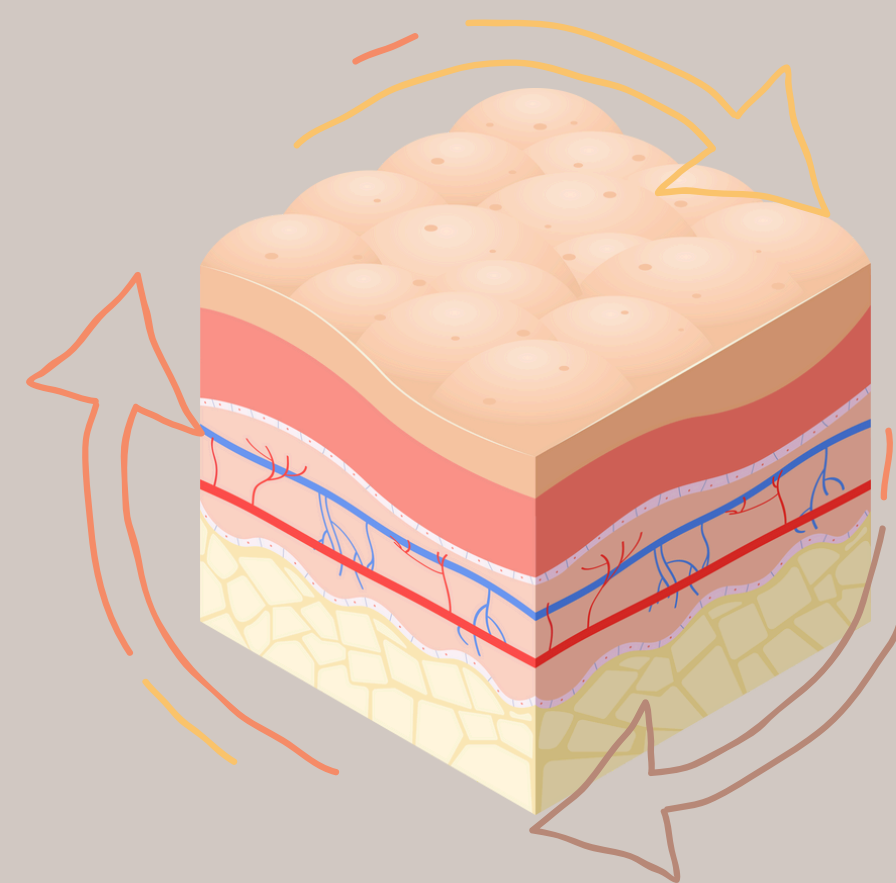
正直、みんな体験してきていることですよね

肌本来の機能を取り戻すメリット

天然の保湿成分を
取り戻せる



肌のターンオーバーが
正常になる



でも…

今までのスキンケアを変えることに
不安があります…

基礎化粧品を使わないなんて自信がない

実際にどうやって進めていくのか？



✓自分の現状を知る



✓スキンケアをなぜ使う必要があるのか…



✓生活環境は？ 睡眠、ストレスなど…

一人一人に合ったカリキュラムで伴走させていただきます

医学的根拠に基づいた身体機能を解かりやすく解説

第1章 本当の肌の役割と肌構造

第2章 美肌の為の育菌とは？

第3章 腸活

第4章 腎臓の役割の重要性

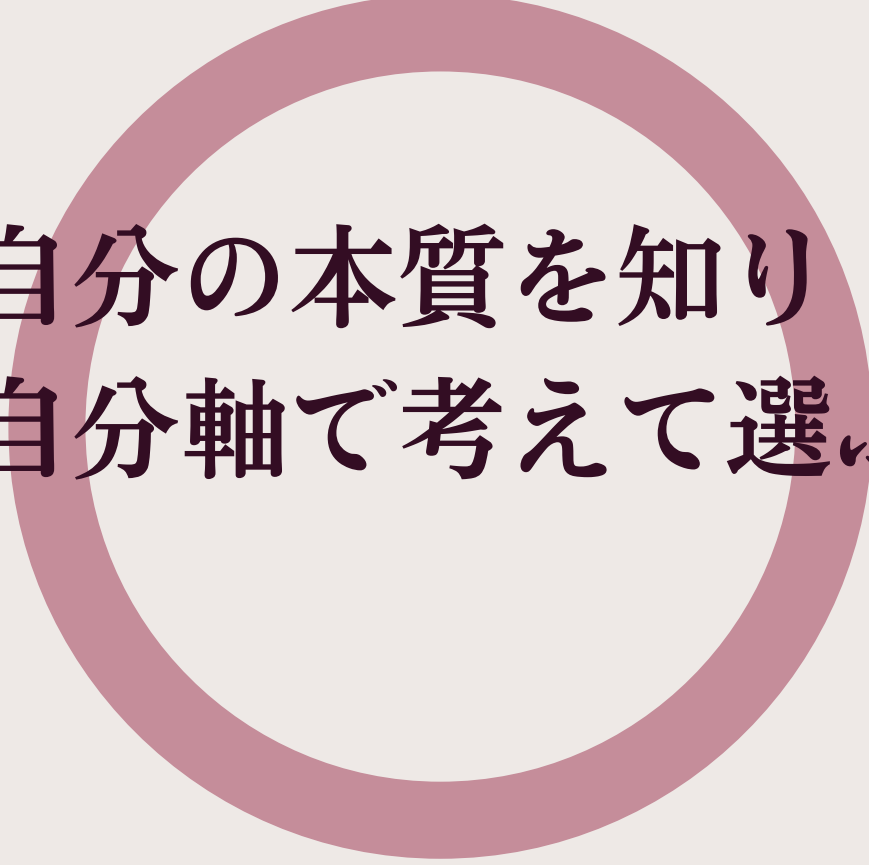
第5章 快眠術

第6章 体質別デトックス方法

なぜ化粧品を使ってきたのか



憧れの人と
同じスキンケアを
使う・真似る



自分の本質を知り
自分軸で考えて選ぶ

全て講座で共有させていただきます

セミナー資料（スライド）とその解説

47歳でファンデも日焼け止めも捨てた
美容ナースが教える

健康でサラサラなシミゼロ美肌を手に入れる
ノーファンデ美肌セミナー

© 2024 Hiromi Hara



日焼け止めは必須と思っていた
どうすればいいのか？

© 2024 Hiromi Hara

日焼け止めのリスク

塗りムラが
できる

時間が経つ
と効果が
落ちる

クレンジン
グが必要に
なる

ビタミンD
の活性が
できない

日焼け止めは紫外線を防いでくれる。
とだけしか考えてない人がほとんど

© 2024 Hiromi Hara

サポート生の変化紹介

水洗顔

- ・現在の肌の状態
- ・スキンケアの洗い出し

- ・水洗顔
チャレンジ
- ・引き算美容
(個人差あり)

肌のバリア
機能の確認

完全肌断食
へ移行

健康美の目標達成法

でも実際に自分はどのように進んでいけばいいかわからないですね

1ヶ月目

- ・現在の肌の状態
- ・スキンケアの洗い出し

2～3ヶ月目

- ・水洗顔
チャレンジ
- ・引き算美容
(個人差あり)

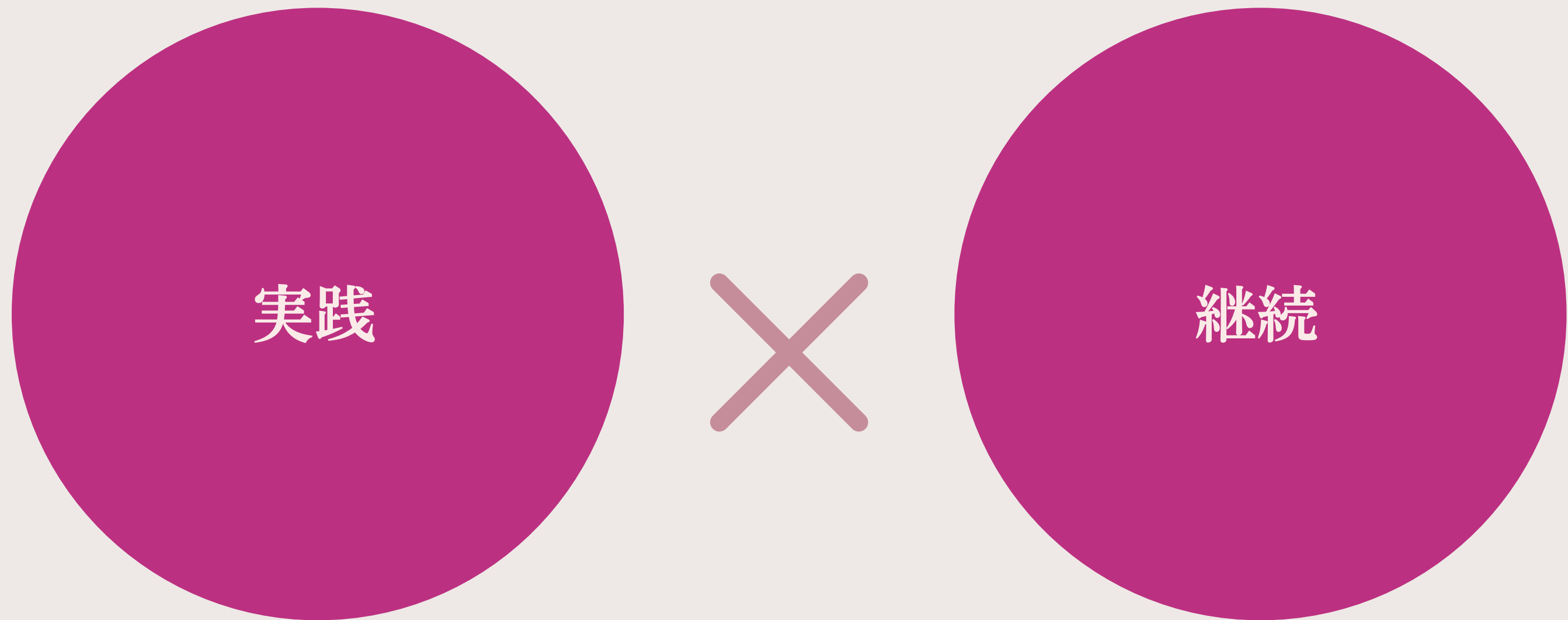
4～5ヶ月目

肌のバリア
機能の確認

6ヶ月目

完全肌断食
へ移行

サポート生が改善できた理由



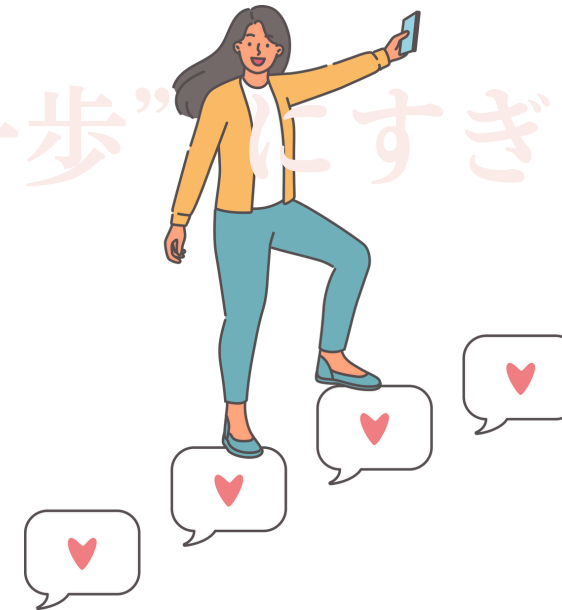
「実践」は“初めの一步”にすぎない



知る



実践



改善



ゴール

「改善」を重ねてやっとゴールに近づく

継続・実践できる環境が大事

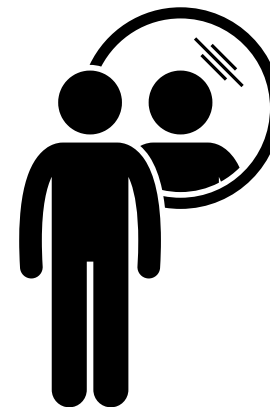
独学で進んでも
変化は得られない

今のスキンケアを続けていては…

乾燥した肌で
保湿を重ねな
いと不安な肌
になる



5年後、10年後
にはどんどん
皮膚が薄くなる



健康な皮膚で
なくなり
自分の力では
守れない肌へ



めちゃくちゃ怖くないですか？

今、自分の肌と向き合って
短期間で**肌本来の機能**を取り戻しませんか？

ここからは講座の紹介になります
興味のない方は退出いただいて構いません
30秒ほど時間をとります

まわりの情報に流されず正しい知識を身につける実践講座



6か月で肌本来の機能を取り戻す！

宇津木式肌断食×体質別デトックス 完全マスター講座

- ・ 世界的名医から肌断食を継承（宇津木流）
- ・ 元看護師 美容業界歴25年、延4000人以上の
肌をサポート

参加者の募集はこのセミナー内でのみ行います

本気で肌の機能を取り戻し身体の中から綺麗になりたい人は検討してください

無料情報の問題点

- ・自分の肌の状態が理解できない
- ・スキンケアの種類が多すぎる

- ・洗顔方法
- ・保湿方法

肌バリア
機能の確認

何から実践
すれば良い
かわからない

あなたはスキンケアの方法を
誰に教えてもらいましたか？

ネットやテレビなどの情報
または、化粧品売り場で教えて
もらっていませんか？

独学やYouTubeの情報で
肌は綺麗になりましたか？

なぜなら

肌の本質を理解していないから

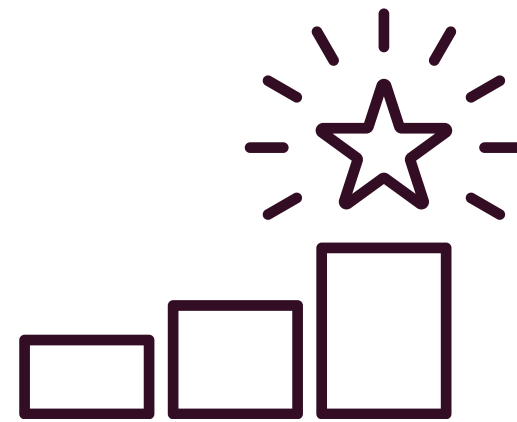
「化粧品売り場」や「ネット情報」などでは
それ使ってみたいと思う環境を作り出しているから

肌の本質を知るために必要なことは…

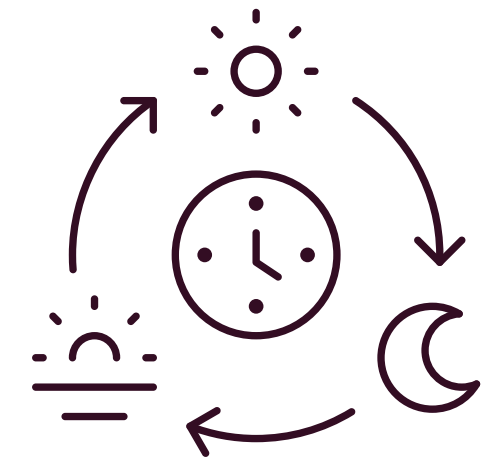
プロから学ぶ



ステップを踏む

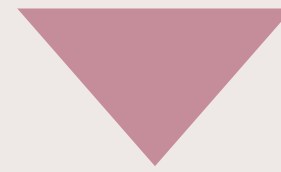


習慣化する



プロから学ぶということは…

正しい知識を論理的に学びに「自分に合った方法で」
「段階を踏んで」「最短で」健康美に近づける



＝時間と環境を買うこと

宇津木式肌断食×体質別デトックス完全マスター講座

この講座では

水洗顔

- ・肌の状態を知る
- ・スキンケアの洗い出し

- ・水洗顔
チャレンジ
- ・引き算美容
(個人差あり)

肌のバリア
機能の確認

完全肌断食
へ移行

宇津木式肌断食×体質別デトックス完全マスター講座

最も肌に負担のかけない方法

水洗顔

水の
温度を知る

擦らない

1日の
肌への負担

化学物質を使わない

どんなもの？

肌への扱い方法

肌への影響

講座の目次

医学的根拠に基づいた身体機能を解かりやすく解説

第1章 本当の肌の役割と肌構造

第2章 美肌の為の育菌とは？

第3章 腸活

第4章 腎臓の役割の重要性

第5章 快眠術

第6章 体質別デトックス方法

宇津木式肌断食×体質別デトックス完全マスター講座

具体的な内容

1

6か月間に渡る
サポート

2

個別に肌診断

3

月2回
zoom講義

4

無制限
質問し放題

5

リアル講座

6

家族の相談可

更に

実際に使用した
スライド資料ををそのままお渡しします

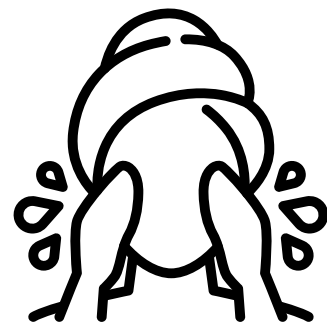
本日限定
特典を
ご用意しました

宇津木式肌断食×体質別デトックス完全マスター講座

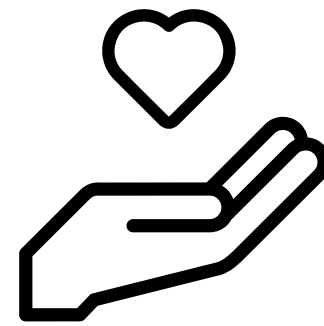
本日限りの特典

水洗顔

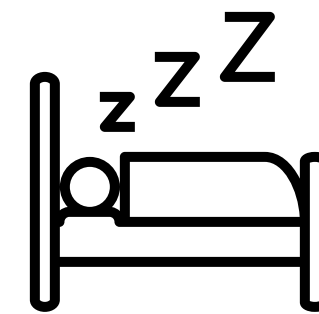
洗顔方法動画



血液検査結果
診断



睡眠の質診断
シートPDF



講座入会金無料

水洗顔
入会金100,000円



0円

本日限定

● ● ● ●

特別価格でのご案内

1年前は、この価格で販売していました

1年間個別コンサルティング

- ・月1回×12 zoom講義
- ・個別チャット質問無制限
- ・家族の相談可

¥398,000（税抜き）

¥437,800（税込み）

3年間の知識投資額

腸活	40万
栄養	40万
睡眠	80万
脳科学	80万
ダイエット&デトックス	40万

これまで学んできた中で
医学的根拠に基づき
厳選した内容となっているので
相場価格（～50万）で
販売しようと思っていましたが…

合計 280万

特典

6か月コンサルティング

- ・月2回×6 zoom講義
- ・個別チャット質問無制限
- ・家族の相談可

¥300,000（税抜き）

¥330,000（税込み）

もし本日中に
決済してくれたら

特典

料金

- ・ 月2回×6 zoom講義
- ・ 個別チャット質問無制限
- ・ 家族の相談可

¥150,000 (税抜き)

¥165,000 (税込み)

特典

料金

¥150,000 (税抜き)

¥165,00 (税込み)

1年で考えると

¥12,500 (税抜) /月

¥416 (税抜) /日

特典

講座に参加しない場合

講座受講生が、毛穴の黒ずみやアトピーの改善
肌悩みから解放されてる中
問題解決できないまま現状で満足してしまうでしょう

私なんかが参加しても…

はっきり言いますが

このセミナーに参加している時点で

あなたは相当優秀です

受講生は初心者から上級者まで様々

お肌の悩みは人それぞれです

個別でサポート



講座のたった1つのデメリット

楽ではない

何度でも質問して諦めないことが大切！

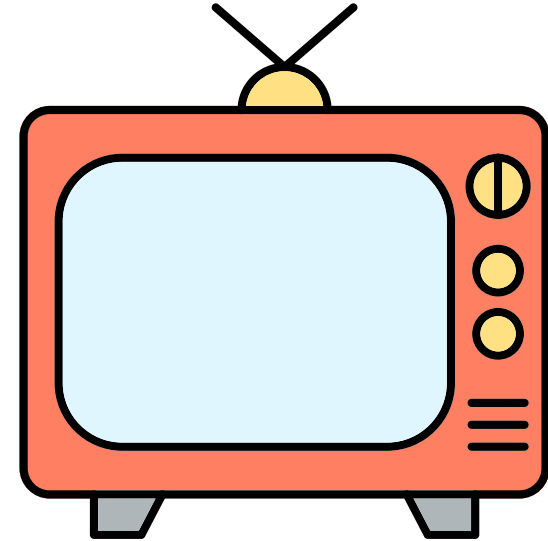
1つだけ注意点

TVの情報だけで肌は良くなりますか？
間違った知識を実践していませんか？
たくさん化粧品を使うと綺麗になると思っていませんか？

私の指導＋皆さんの努力が必要不可欠

とういことを忘れないでください

講座に参加してほしくない人 ×



TVや芸能人の言ってる事が正しいと思っている



簡単にできると思っている

私がどんなにサポートしても
実践して継続してもらえなければもちろん結果は出ません

講座のルール

✓自分の現状を知る

✓最低3ヶ月は続けてください

✓行動することによって変わります

✓正しい知識を頭に叩き込みましょう

Q & A





肌断食を始めると肌が乾燥してつっぱるのですが大丈夫ですか？

一時的に乾燥を感じる場合があります。
肌が本来のバリア機能を取り戻す過程です。





クレンジングなしでメイクは落ちますか？

肌断食では基本的にメイクをしないことを推奨しますが、どうしても必要な場合は落としやすいお粉を使うと、純石鹸だけで落とせます。





肌断食をすると毛穴が目立つようになった気がします吗？

スキンケアやファンデで一時的に隠れていた
毛穴が目立って見えることがあります。
肌が自然な状態に戻る途中の現象です。





化粧品を本当に手放せるか不安です

焦らないでも大丈夫です！
肌の本質を学んで正しい知識が手に入ると
自然と手放せます

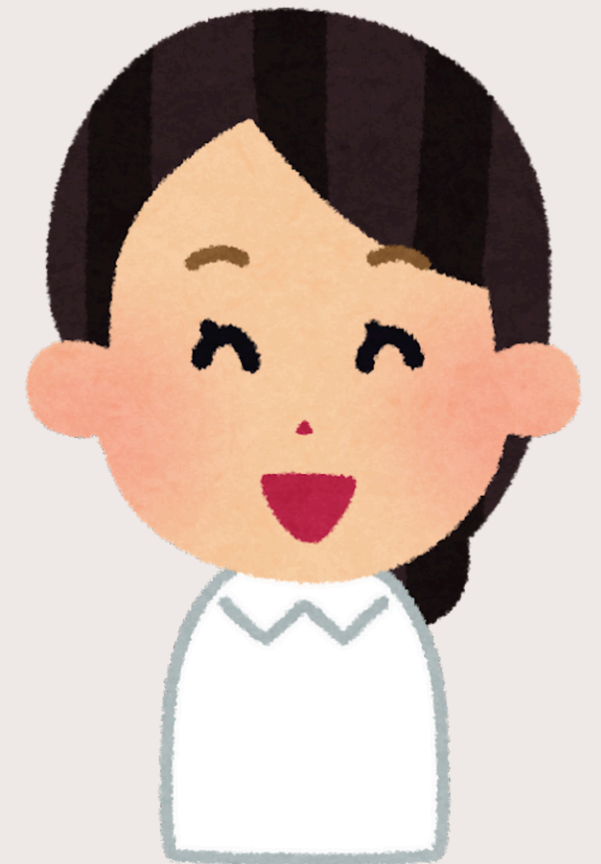




肌が改善するのか不安

やらないから改善しないだけ…

今回の講座では私自身の体験と
時間をかけてからだ丸ごと
健康になる内容です。





本日決めないと参加できませんか？

本日『参加表明』した方限定です

何かを習得することは**決断の連続**
チャンスがあれば**即決断**し**即行動**できる人が
結果を出し続ける人です。

本日限定参加特典

1年間個別コンサルティング

- ・月1回×12 zoom講義
- ・個別チャット質問無制限
- ・家族の相談可

¥398,000 (税抜き)

¥437,800 (税込み)

料金

- ・月2回×6 zoom講義
- ・個別チャット質問無制限
- ・家族の相談可

¥150,000 (税抜き)

¥165,000 (税込み)

特典

12分割の場合

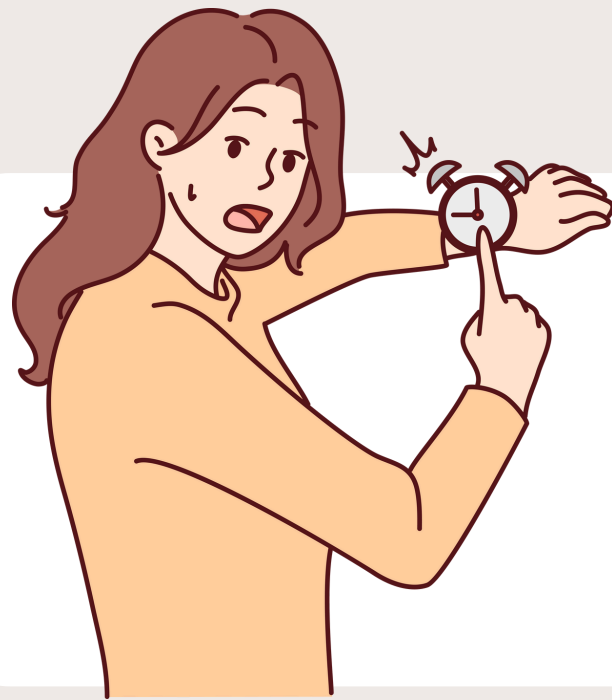
¥12,500（税抜）／月 ¥416（税抜）／日

分割なら一日416円です

今の生活で必要のないものを自己投資に変えるだけです。
何かを学び得るために自分に投資できる覚悟がない人が
収入を伸ばせるでしょうか？

これがもったいないと思うなら諦めた方がいいです。
お金がないからこそ身を知識につけて健康になるのです。

本だからこそ決断力のある人には
これだけの特典を用意しました。
本日参加を表明された方限定です



時間がなくて…

時間がないのはみんな同じです

学ぶことは“どう時間を作るか”を考えること。
時間がないと言うと何もできずに全て終わってしまいます。



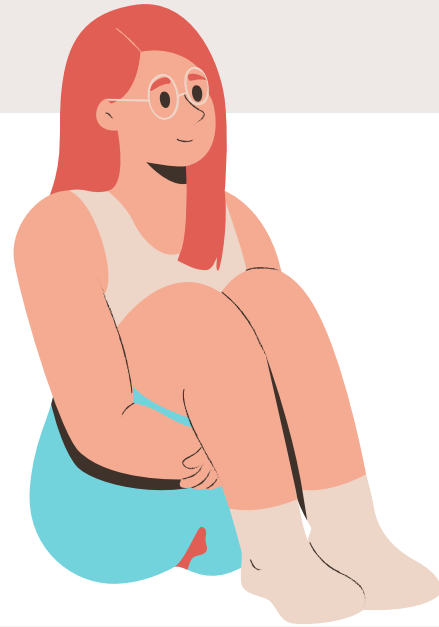
6か月だけ本気で頑張りましょう

人の継続力はずっとは続きません…

6か月だけ本気で頑張りましょう

人の継続力はずっとは続きません…

だからこそ講座は6か月です



今はタイミングが…

今日が一番若い日
最高のタイミングはいつだって“今”です



今の時代の大切な自分
今の時代の友人
今の時代の家族・親・子供

募集人数は何人ですか？

セミナー定員人数
【5名限定】です

- ※ 「先着順」ですのでお早めにお願ひします
- ※ 決済方法については別途ご相談ください



全力でサポートさせていただきます

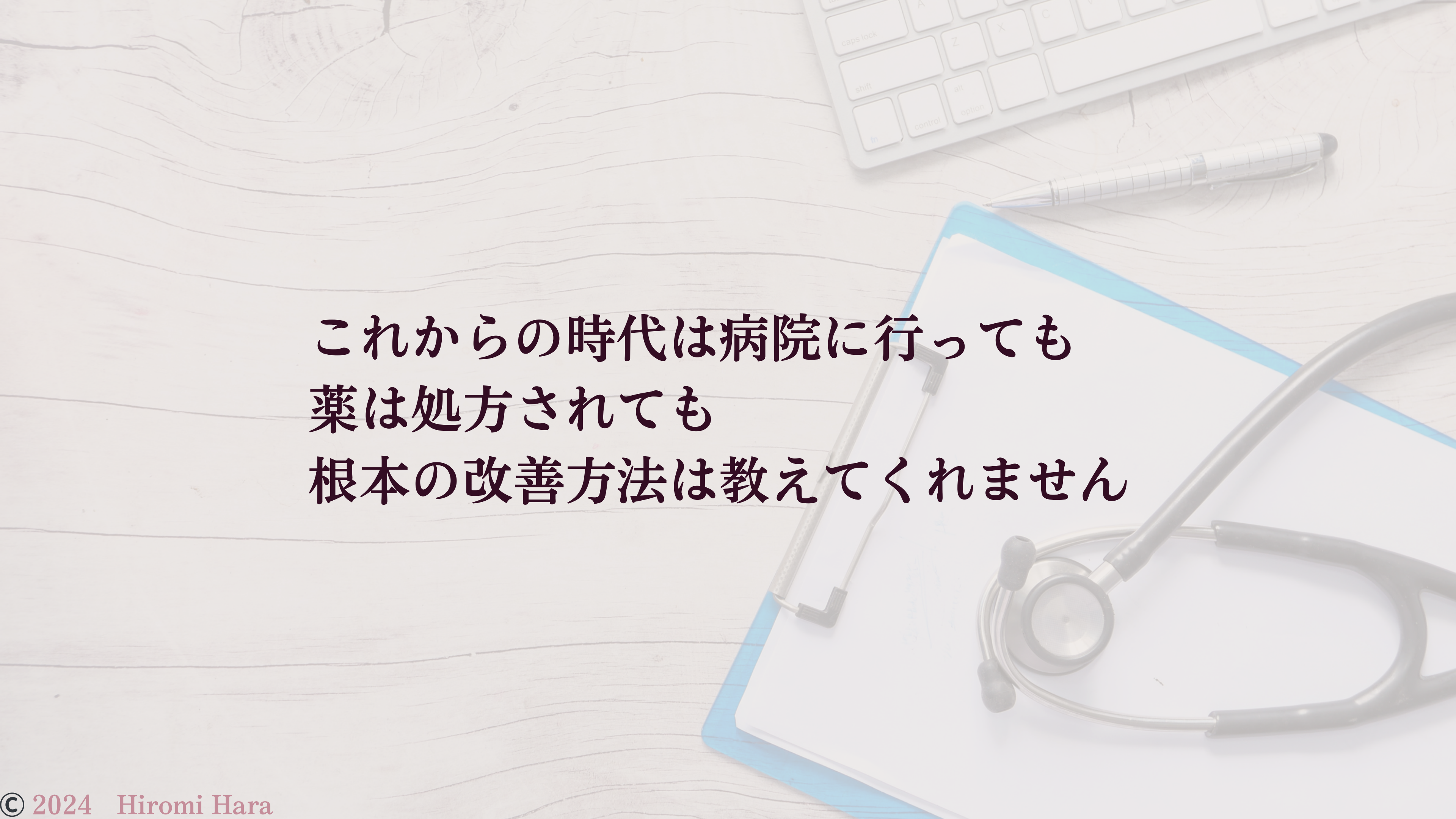
個知識と行動力さえあればあなたでも変われます。
たった一つの出会い、たった一つの決断がこれらの人生を左右するのです

今回の私との出会い。そして今回の決断は
あなたの人生を大きく変えると確信しています

これまでの習慣で作り上げてきた肌を
数日、数週間、人によっては数カ月…

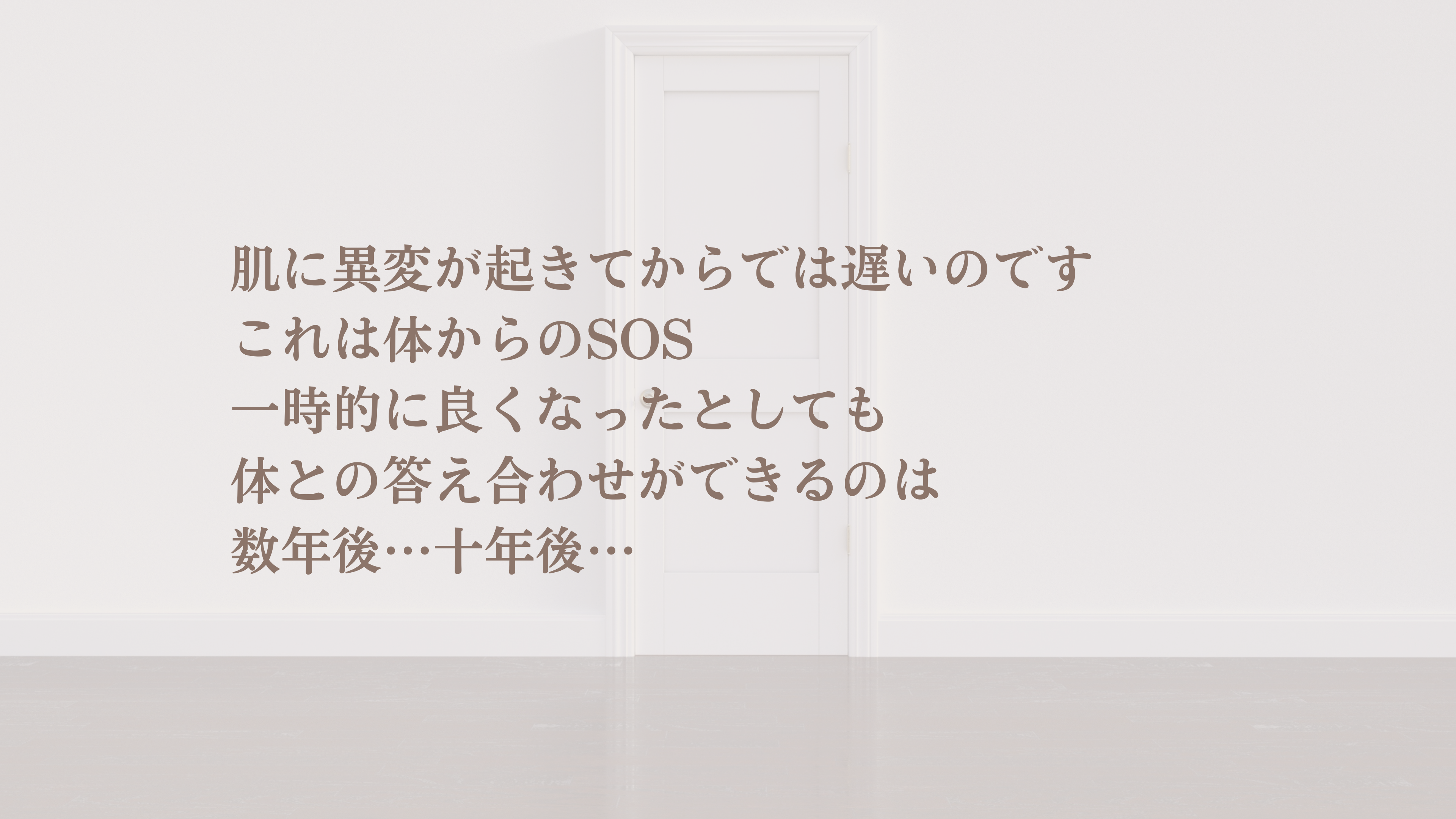
そんなにすぐに変えることなんてできません

今まで使ってきた化粧品をすぐに捨てられますか？

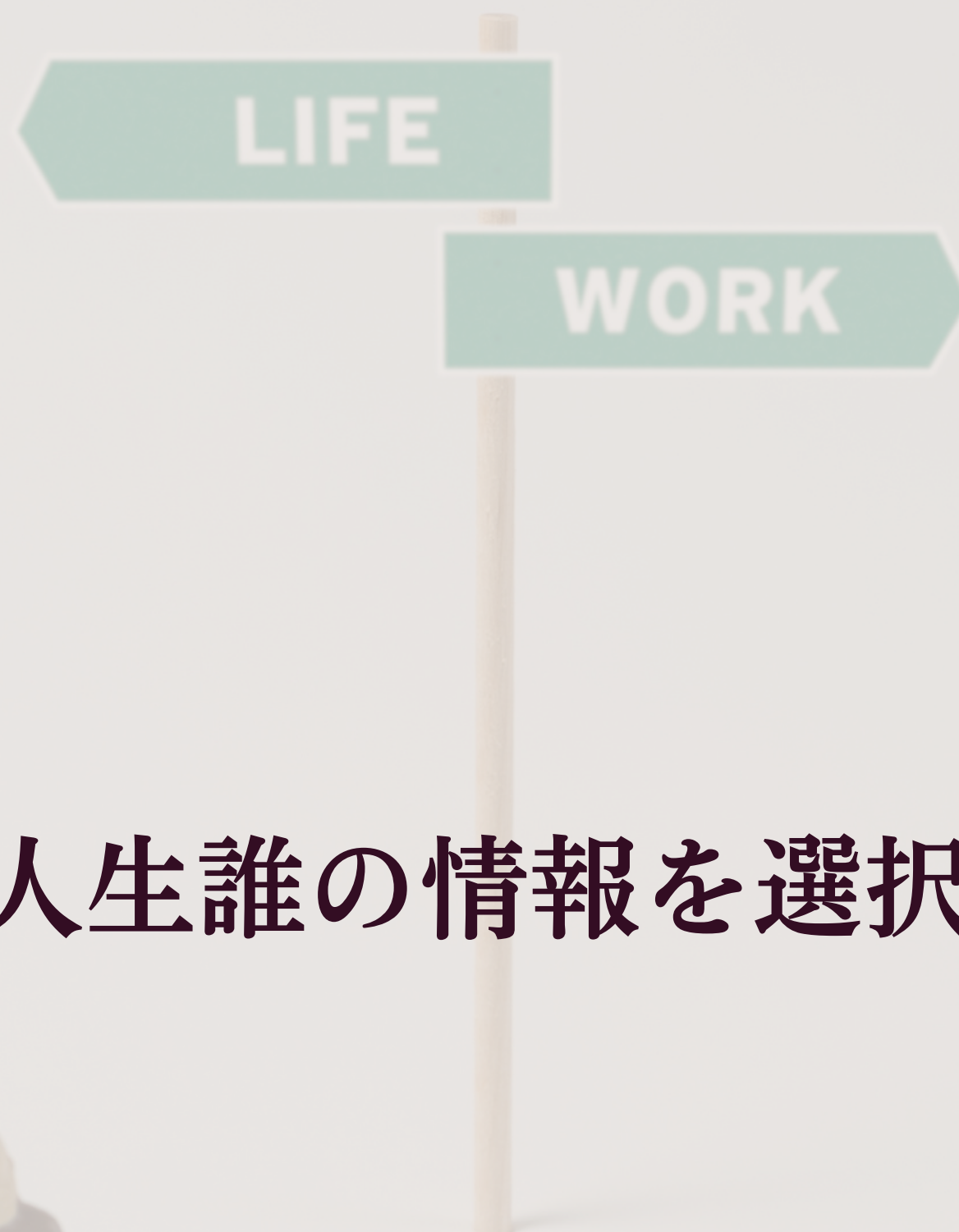
A background image showing a wooden desk with a white keyboard, a silver pen, a blue clipboard with a white sheet of paper, and a grey stethoscope.

これからの時代は病院に行っても
薬は処方されても
根本の改善方法は教えてくれません

あなたが正しい知識を身につけるだけで
自分ひとりだけでなく
周りの人（子供・夫・両親・友人）を
助けることもできるのです

A white door is centered in the background of a light-colored hallway. The door is slightly ajar, and the hallway floor is a light gray. The text is overlaid on the door and hallway.

肌に異変が起きてからでは遅いのです
これは体からのSOS
一時的に良くなったとしても
体との答え合わせができるのは
数年後…十年後…



これからの人生誰の情報を選択しますか…

