

大人の美容についての ブックリスト



宇都宮市立東図書館作成

『いつも綺麗、じゃなくていい。』

松本千登世/著 PHP 研究所

年齢を重ねるとともに、肌，体，心の壁にぶち当たる。努力や工夫やユーモアでそれを乗り越え，しなやかに生きるためのヒントが満載。

『正しい知識がわかる美肌事典』 櫻井直樹/監修 高橋書店

当たり前にしていたケアが，肌を傷つけていたかもしれない。自分の肌を知って，老けない肌を作る方法を学ぶ。

『「一生老けない」にいいこと超大全』

白澤卓二/監修 宝島社

健康寿命を延ばし若々しくいられるためにやるべきことを紹介。食べ物，運動，生活習慣のほか，老けない「考え方」や「老けない名言」も掲載。

他にも図書館には
たくさんの資料があります。



蔵書検索ページ