



## ■ はじめに

こんにちは、「男ならバカになれ」のヒロシです。

男であれば一度は「イケメンに生まれてみたかった」と思ったことがあるのではないのでしょうか。

事実、私は何度も何度も思ったことがあります。

そりゃあそうだ、女性はよく「優しい男性が好き」とか「中身重視」とか言っている割に、最終的にはイケメンの男性にホイホイついていくのを知っているからです。

実際、我々男性にしてもそうではないでしょうか？

性格や身長、体重全て同じ条件で、めちゃくちゃ可愛い女の子とあんまり可愛くない女の子、あなたはどちらと付き合いたいだろうか？

また、性格も顔も身長も似ているが、スタイルのいい女性と明らかにデブの女性、あなたはどちらと付き合いたいだろうか？



↑ あなたはどちらの女性と付き合いたいだろうか？

よっぽどのマニアでなければ、めちゃくちゃ可愛い女の子と付き合いたいし、スタイルのいい女性と付き合いたいのが男の本望でしょう。

そう、結局、我々だって外見を重視しているわけですから、女性だって男性の外見を重視するのは何ら不思議ではないわけです。

僕たちが美女や可愛い女性に惹かれるように、女性だってかっこいい男性、顔が整った男性に惹かれるのは当たり前の話なんですよね。

ただ、多くの方は外見は生まれもったものであり、変えることができないと思いきこんでしまっています。

もちろん、私も昔はそう思っていました。

しかし、ふとある時、こんなことを思いついたのです。

## 努力すればイケメンになれないかな？

と。

今、あなたは「こいつはバカなのか？」と思ったかもしれません。

そりゃあそうです、誰だって外見は生まれつきで決まるものであり、努力でどうこうできるものではないと信じきっているのですから。

ただ、結論から言うと、努力でイケメンになることはできます。

もっと正確に言えば、誰でも努力次第でイケメンに近づくことが可能です。

我々が可愛い女性に惹かれるように、女性だってブサイクより顔が整っている男性の方が好きなのは間違いありません。

**「だったら、イケメンになってしまえばいい！」**

そんな天才的なアイデアを思いついてしまったのです。

そこからあらゆる書籍を読んだり、女性のメイクの方法をYouTubeで見まくったり、ファッション、マッサージ、目や鼻、眉のバランスなどを研究し尽くしました。

その結果、確実にモテるようになりましたし、そのおかげで元カノと復縁できたと言っても過言ではありません。

本当に大事なことなので、もう一度言わせてください。

## 明らかに昔よりモテるようになりました。

肝心の私の顔面ですが、全くイケメンではありません。

イケメンになる努力をするまで「かっこいい」、「イケメン」と言われたことはありませんでした。（言われるとしても30人に1人いるか、いないか）

実際、過去に付き合っていた彼女によく言われていたのは、

- ・話が面白い
- ・一緒にいて楽しい
- ・後ろ姿「は」イケメン（←失礼だろw）
- ・犬みたい（←もはや人ではない）
- ・カピバラさんに似てる（←お、おう…）

カピバラさん



といったもので、イケメンとは程遠いものでした。

しかし、今回お話する方法を実践して、イケメンに近づくことを究極に求めた結果、10人に6人には「かっこいい」と言われるようになっています。

もちろん、お世辞かもしれませんが、それでも30人に1人言われるか言われないうか、犬やカピバラさんと言われるよりはるかに進歩することができたのです。

そして、もちろん、女性の反応もガラッと変わりました。

## そりゃあもう、面白いように変わりましたよ。

付き合いたいなと思える女性へのアプローチの成功率が格段に上がったことで恋愛がイージーゲームになりました。（もちろん、そのおかげで復縁できた）

でも、これって、普通に考えて当たり前なんですよ。

### というのも、あなたはメラビアンの法則というのをご存知でしょうか？

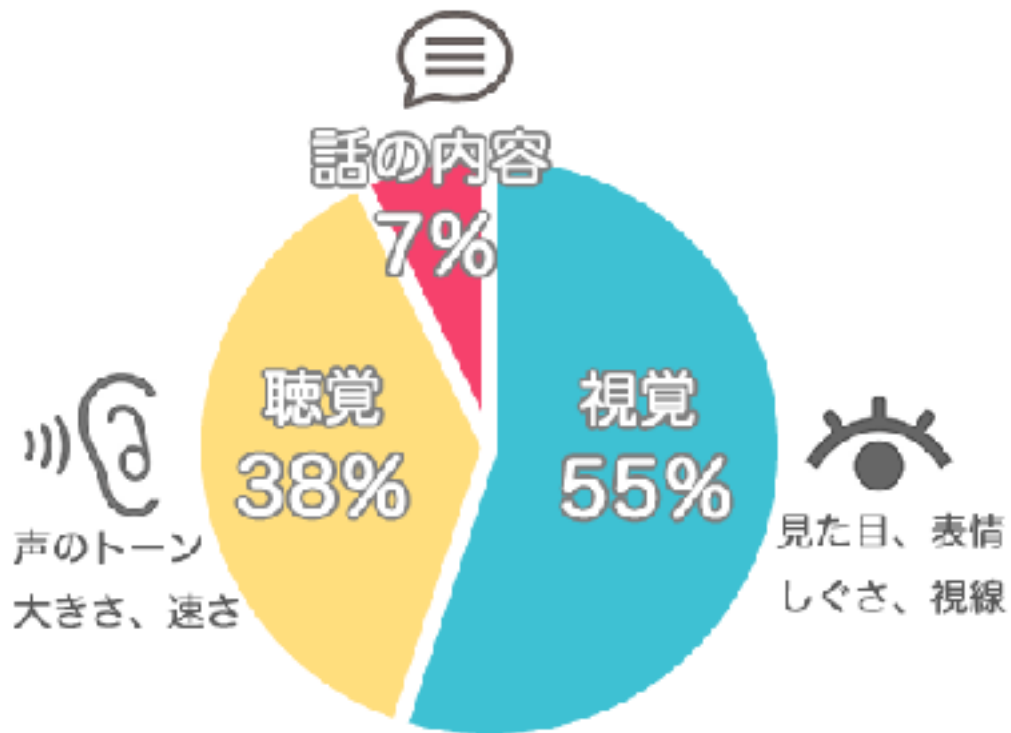
メラビアンの法則とは自分の発した言葉やメッセージが相手にどのように伝わるのかを証明した実験ですが、興味深いのはその研究結果です。

我々の言葉というのは、実を言うと言葉の内容ではほとんど伝わっていないんです。

割合で言うと、話の内容はたった7%しか伝わっていません。

38%が声の大きさや速さ、トーンなどの聴覚の部分になります。

そして、残りの55%が見た目、表情、しぐさ、視線といった視覚から情報を受け取る仕組みになっているのです。（下図参照。）



### 【メラビアンの法則】

つまり、何が言いたいのかというと、

**女性を落とすには見た目がカギを握る（元カノとの復縁でも）**

ということです。

当たり前のことなのですが、実はみんな触れないようにしていたと思うんですね。

「見た目で決めるな、中身で決めろ」みたいな風潮があるから。

でも、はっきり言うておきますが、「見た目」ですよ。

カピバラさんで全くモテなかった私が見た目を変えていったことで、明らかにモテるようになったのですから、はっきりと言っておきます。

逆に、「外見」の問題ってみんな触れないじゃないですか。

でも、それは恋愛において見た目が重要という紛れもない事実があるからこそ、触れないんですよ。

ですから、今回の内容はあえてその禁断の領域に切り込んだ内容になっており、非常に価値のあるものですよ。

1回とは言わず、もう10回、20回、30回、100回以上読みまくって、実践し続けてください。

そうすれば、確実に見た目は変わりますし、相手にされなかった女性の反応をガラッと変えて、一気に付き合うことだって可能になりますから。

3ヶ月後、半年後にきっとあなたはこう思うはずですよ。

「何だ、結局見た目じゃん（笑）」

「でも、努力したら外見も磨けるし、恋愛ってイージーゲームだな」と。

事実、そう感じていただくために用意した極秘の内容がこちらなのです。

そして、今回の内容は顔だけに特化した内容ではありません。

## 元カノと復縁するためにできることは全て行う

その信条のもと、男を磨いてきた中で、本当に効果があったものだけをご紹介します。

ぜひ、すべて実践してみてください。

女性の反応をガラッと変える上で、効果のあったものはズバリこちら。

- ・匂い（香水）
- ・ファッション
- ・髪型
- ・筋トレ
- ・目
- ・眉
- ・歯（ホワイトニング）
- ・オナ禁
- ・顔（表情）
- ・鼻
- ・肌（日焼けサロン）



**効果大**

**効果小**



そう、色々試した結果、実を言うと、匂い（香水）、筋トレ、ファッションの方が女性の反応を変える上で非常に大きな効果をもたらしてくれたのです。

後で詳しく見ていきますが、すでに筋トレをしている男性も中には多くいらっしゃるのではないのでしょうか？

素晴らしいです、是非、継続し続けてみてください。

ただ、もう1段階、2段階上のレベルの男になるためには、筋トレ以外もこなしていきましょう。

具体的には下記のもものが挙げられます。

- ・ 女性の本能を刺激する匂いをまとった香水を利用する
- ・ 自分の「体型」にあったファッションを着こなす
- ・ 自分が最もかっこいい見た目になる髪型とスタイリングをする
- ・ 目力を強くして女性を魅了する！二重を作るトレーニングを行う
- ・ 顔、目のバランスから考えた男らしい眉に整える
- ・ 笑った時に白い歯をみせるためにホワイトニングを行う
- ・ オナニーを禁止してテストステロンを高めて男力をアップさせる
- ・ 鼻から顎にかけてのラインを整えて横顔イケメンになる
- ・ 色白がいいのか焼けているの方がいいのか？

そう、これら全てを行っていくのです。

はっきり言いますが、

## ここまですれば誰でもイケメンに近づきますよ

正直、「これ全てやるのか」と思っている男性が大半でしょう。

しかし、やるんです、全て。

なぜならほとんどの男性はこうした努力を行っていないから。

ということは、つまり、あなたがこうした努力をするだけで頭1つ、2つ抜けたモテ男になることができるということ。

はっきり言いますが、他の男なんて眼中になくなりますからね。

いきなり全てを同時にやるのは至難の技で、誰だって挫折してしまいます。

ですから、まずは1つずつで大丈夫です。

元カノとの復縁では「変化を感じさせて興味を持たせること」が重要。

変化を感じさせやすいのは、もう言うまでもありませんよね。

見た目が一番強力なフックになります。

元カノと復縁するためにも、見た目を変えていくことは大きなアドバンテージとなりますよ。

まずは、最も重要な匂い（香り）から取り掛かってみてください。



それでは、本題に入っていきますが、まずは匂いからお話していきます。

効果の大きい重要なものから順にお話をしていくため、言わずもがな、女性の反応を変える上で、匂いが最も重要ということですね。

そもそも、なぜ男性の匂いが重要なかわかりますか？

それは、

匂いが最も原始的な感覚であり、女性の本能・無意識にダイレクトに刺激を与えるから

です。

恋愛において、「女性の本能」が何よりも重要であることは、もう何度もお話ししているので、あなたもわかっているはずでしょう。

そう、その本能をダイレクトに刺激するのが匂い、というわけです。

女性の本能を刺激する匂いをまとうことで、女性の反応をガラッと変えてしまうことができます。

つまり、

**匂いは女性に男を意識させる最強のフェロモン**

なんですよね。

今まで、匂いを重視していなかったという方は、本当にもったいないことをしています。

普通に考えてみて欲しいのですが、

**あなただって臭い女性と付き合いたいと思いませんよね？**

むしろ、いい匂いのする女性だと「いい匂いだなあ」と思い、好印象を持つことが多いのではないのでしょうか？

そう、それと全く同じですよ。

**女性だって嫌な匂いの人と付き合うことは一切ありませんし、近づくことすらありません。**

逆に言えば、女性好みの匂いを利用することで、女性が引き寄せられていくため、一気に距離を縮めていくことができるのです。

はっきり言ってしまいますが、

**女性だっていい匂いのする男性が好きなんですよ。**

これは紛れもない真実です。

それに、まず匂いから変えていくことをおすすめする理由はもう1つあります。

それは

**誰でも超簡単に変わることができ、  
即効性が抜群であるから**

そう、体臭を変えることはできませんが、匂いは「香水」を使えばいくらでも2秒で変わることができてしまいます。

はっきり言って、私の知っているモテる男性で香水を使っていない男性はいません。

みんな例外なく香水を使っています。

**当たり前です、匂いはモテに直結するのですから。**

もちろん、私もそうですね。

目を変えるとか、顔を変えらというのは時間がかかってしまうのですが、匂いは一瞬です。

一瞬で簡単に女性の反応を変える匂いをまとうことができる。

今まで香水を使ったことがない人は、必ず使用するようになしてください。

それだけで人生のモテ具合が全然変わりますから。

「なんかいい匂いするよね。」

「○○君の匂い好き。」

あなたもこういう言葉を受け取ることができるようになりますが、これは女性の本能を刺激できている合図なのです。

そう、つまり、この言葉を受け取れるというのは、

**強烈な脈ありサイン**

を女性が発しているということ。

匂いをうまく使うことができれば、マジで恋愛がイージーゲームになりますからね。

また、すでに香水を使っている方もいるかと思うのですが、香水であれば何でもいいわけではありません。

女性目線でいい匂いと感じる香水、女性の本能を刺激する香水でなければ効果は薄いでしょう。

実際に、私自身もこれまで30種類以上の香水をテストで使ってみましたが、香水によって女性の反応が全然変わります。

面白いですよ、「香水の匂い1つで女性の好みも変わる」ということがよくわかりました。

ただ、皆さんに1つ1つ香水をテストしてください、なんていうめんどくさいことは言いません。

圧倒的に女性の好感を得ることができた香水をご紹介します。

30種類以上テストした私も最終的にここに落ち着き、今でも使用している香水です。

10人の女性のうち、8人、9人には「いい匂い」と答えた香水でもありませんので、女性ウケは間違いないでしょう。

それが、[「ボディセンス」](#)という香水です。

実際に私が使っている  
ボディセンスがこちら→



一般的な香水は振りかけるタイプのものが多いのですが、このボディセンスはワックスのように首もとに練り込むタイプのものになります。



一般的な香水は確かにいい香りがするのですが、「匂いがきつい」という女性も少なくありません。

**確かに、香水をガンガン振り回している男性とか嫌ですよね。笑**

しかし、このボディセンスは塗るタイプのもので、何よりほのかに香り、しつこくない部分が女性に好評となっています。

そう、女性は男性よりも匂いに敏感であるため、一般的な香水よりほのかに香るくらいがちょうどいいんですよね。

**それに、ブランドものの香水は女性目線を重視していないため、香水によって女性の好みに分かれてしまいます。**

そのため、恋愛を有利に進めるために、という視点から見ると質はイマイチ。

ただ、ボディセンスはとにかく女性目線を徹底追及しており、そもそも女性の本能を刺激することを目的とした男性用の香水になっています。



特に、このボディセンスには「アンドロスタジエノン」という物質が入っており、これが女性の本能にダイレクトに刺激を与えてくれるんですね。

男のフェロモン、色気というものの正体がこいつです。

ブランド力、知名度はないものの、「モテ」と「女性目線」を徹底的に追及した香水がボディセンスというわけですね。

一般的な香水	<ul style="list-style-type: none"><li>・ <u>「匂いがきつい」</u>と嫌う人もいる</li><li>・ <u>女性目線で設計されていないため、</u>香水によって女性の好みに分かれる</li><li>・ <u>ブランドを重視しているため質は△</u></li></ul>
練るタイプの香水 「ボディセンス」	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 女性好みの<u>ほのかに香る</u>匂い</li><li>・ <u>女性目線で設計されているため、</u>どんな女性でも惹きつけることができる</li><li>・ ブランドよりも商品力、<u>モテ重視のため商品の質が◎</u></li></ul>



◎Point !

女性ウケを徹底的に重視しているため、93%の女性が「いい匂い」と回答

また、値段も通常の香水であれば1万円を越すのが普通なのですが、このボディメイクは7,800円と1万円を切ることなく購入することができます。

さらに、[公式サイト](#)の場合は、1600円引きの6,200円ですね。

そんなブンブン塗りたくるわけではないので、1つ購入すれば、2、3ヶ月は持つはずですよ。

私もボディセンスを使用していますので、ぜひ使用していただければと思います。

「いい匂い」

「○○君のかすかな匂い、好き」

という強烈な脈ありサインを受け取れる色気のある男になってください。

匂いというのは本能に直結するからこそ、改めてお伝えしておきます。

## 匂いを制するものは恋愛を制する

それほどまでに匂いは重要ですから、イケメン改革はまず「匂い」から入ってみてください。

特に、今回ご紹介したボディセンスは女性の反応をガラッと変えてくれますよ。（私も使っていますので、効果は間違いなく保証します。）

先ほどもお話したように[公式サイト](#)からだ1600円引きで購入できますので、下記からどうぞ。

→ [【1600円引き】ボディセンス公式サイト](#)

さて、これで最初の項目、「匂い」は終了ですね。

匂いに関しては本当に楽なんですよね。

**香水をつけるだけでいいので、  
努力をする必要がないんです。**

そのため、やらないのは非常にもったいない。

手っ取り早く大きな効果が期待できるのが匂いですので、色気のあるカッコいい男になっちゃってください。

さて、この調子でどんどんいきますよ。

ここからさらにファッションや髪型、筋トレなど見ていきますからね。

ね、イケメンに近づいて、モテる男になれる気がしてきましたでしょう？

そう、なれるんですよ。

努力で外見は変えることができます。



続いてお話しするのはファッション。

匂いは本能を刺激するのですが、ファッションは全体的な視覚に影響を与えることができます。

顔は大してカッコよくない人でも、なぜかカッコよく見える、イケメンに見えてしまうというのはファッションが関係していると言っても過言ではありません。

要するに、

**ファッションが決まっている  
＝イケメンに見える（雰囲気イケメン）**

ということでもあります。

それに女性でファッションが嫌いな女性はほとんどいません。

常に女性は見られることを意識しているため、男性の見た目、ファッションにも目がいくというわけですね。

ですから、ファッションを抜いて恋愛を語ることはできないほど重要な役割を果たしています。

男性の中にはファッションに興味がない人が少なくありませんが、はっきり言って、それはもったいなさすぎます。

まさに

## ファッションに興味がない＝モテたくない

と言っているようなもの。

ですから、必ず最低限のファッションだけは抑えるようにしてください。

何も雑誌に載るようなオシャレキングになれと言っているわけではありません。（私でもそこまで極めるほど興味があるわけではありません）

## モテるための最低限のファッションを抑える

これが何よりも重要で、今回の内容もそれを目的としています。

大丈夫です、そんな難しいことはありません。

女性にモテるためのファッションを最低限だけでも押さえれば、オシャレな男性とみなしてもらうことができます。

その理由はシンプルで、ファッションに興味を持っている男性が少ないからなんですよね。

ライバルが服に興味ない、だからこそ、ファッションを抑えるだけで差がついてモテることができるというわけですね。

その最低限抑えるべきファッションは以下の通りです。

- ・服のサイズ感
- ・服の色使い
- ・カバン、財布、社会人の方は時計
- ・靴

ぶっちゃけ、難しいことは全く必要なく、これらを抑えるだけでおしゃれの仲間入りをすることができます。

原則からしっかり抑えたいという方は、[「最速でおしゃれに見せる方法」](#)という書籍を読んで学んでみていただければ、さらに理解を深めることができますでしょう。

この書籍の中でも特に下記の4原則は絶対に抑えておくべきポイントになります。

- ・ドレス、カジュアルのバランスは7：3
- ・綺麗に見える基本シルエットはI、Y、Aの3種類
- ・色はモノトーン+1色、数は3色に抑える
- ・サイズ感は先端に意識を向ける

ぜひ、ご参考までに。

もちろん、今回お話しするファッションの話もこの4原則を抑えたものになっていますから、ご安心ください。

では、早速いきましょう。

## 【服のサイズ感】

ファッションというのはあなたが思っている以上にシンプルなものです。

おしゃれなブランドの服なんて着る必要はありませんし、数多くのブランドを知ってドヤ感をだす必要もありません。

単純です。

**女性に「この人おしゃれだな」と思わせればいいだけですから。**

つまり、ハイブランドなんて着る必要はなく、自分にあっているもの、おしゃれに見えるものであれば、ユニクロでもGUでもなんでもいいのです。

実際に、私もユニクロの服をよく着ますが、それでもおしゃれと言われますから。

ダサいハイブランドを身につけておしゃれを気取っているよりも、ユニクロなどいわゆる普通の服をおしゃれに着こなす、高そうに着る方がはるかにカッコいいと私は思います。

**おしゃれかどうか、その鍵を握っているのが服のサイズ感（シルエット）です。**

これは間違いありません。

服のサイズがダボダボだったり、パツパツで小さいとまずおしゃれには見え  
ず、ダサく見えてしまいます。（どんなにいい服であれ）

**自分の体型にあったサイズ感（シルエット）を選ぶ**

これがおしゃれの鉄則です。

おしゃれなのかどうかは結局のところ、服を着たときのシルエットで決まる  
のであり、その意味でもサイズ感が重要になります。

**サイズ感・シルエットといえば、超有名なのがI、Y、Aですね。**





もし、Y、Aを知らない場合は、下記の記事で詳しくまとめられていますので、じっくり読んで学んでみてください。

[参考：覚えるのは3つだけ！オシャレに見えるシルエットを解説します](#)

ファッション初心者におすすめなのは、やはりシンプルなIかYのシルエットですね。

私もAのシルエットよりもIとYのシルエットの方がシャープに見えて、おしゃれと言われることが多いため、基本IとYが多いです。

IとYのシルエットは特に、細身の男性に合っており、パンツを細身のものにすればすぐにこのシルエットにすることができてしまいます。

ということは、つまり、

## 細身のパンツを着れば体のラインがスッキリして IかYのシルエットができる

ということ。

逆にAのシルエットにしようと思うと、パンツも太いものになるのが基本。

ただ、難易度は高くなってしまうので、先ほどの記事やZOZO TOWNなどのアパレルのネットショップでIとYを確認してみるといいでしょう。

また、おすすめなのは、ポール・スミスやUnited Tokyo、ビームスなどのショップ店員にコーディネートしてもらうことです。

そこはプロに任せてしまうのが間違いないので、「シンプルなもの」と伝えてコーディネートしてもらうといいでしょう。

コーディネートしてもらうと、全部買わないと思うかもしれませんが、そんなことはありません。

Tシャツだけ購入して安く済ませてしまいましょう。

### **【服の色使い】**

続いては服の色使い。

シルエットと並んで色使いは重要で、3色に抑えるというのが初心者の鉄則になります。

3色以上の服を着てしまうと、どうしてもごちゃついたイメージを与えて、奇抜と感じ取られてしまうのです。

**最強なのはモノトーン1色+別の1色のシンプルコーデ。**

モノトーンというのは白と黒、グレーのことですね。

この色を基調として、差し色で別の色を1色混ぜていくことで、シンプルでおしゃれなコーデになるでしょう。



私はハットがあまり好きではありませんが（苦笑）→

カーキのブルゾンに白のインナー、パンツも黒でシンプルです。



特に、男性はファッションとして「黒」を選びがちなのですが、これを機に黒をやめてみて欲しいのです。

黒の代わりに使うのは、「白」ですね。

というのも、白の方が明るい印象を与えることができることに加え、何より女性が白が好きというのが大きな理由の1つでもあります。

3色の色でコーデをする時には、

上のシャツを白、パンツを黒、  
ほかで1色加える（紺色、ワインレッドが無難）

というのがおすすめです。

ただ、このコーデはちょっと暗めの印象を与えますので、

インナーで色を加えて、白のシャツを羽織るのも爽やかな印象を与えることができるでしょう。

また、ちょっと強気で攻めるのであれば、白のパンツを履くのもいいですね。

下の白パンツが明るい印象を与えますので、上をワインレッドやネイビーで暗めにするとバランスが取れます。

この辺りもコーディネートする時に、聞いてみるといいかもしれませんね。

いずれにしても、

## 色は3つに抑える

たったこれだけでシンプルなファッションにすることができますよ。

### 【カバン、靴、社会人の方は時計】

続いては、服とは離れますが、カバンも重要なファッションの一部になります。

女性は服装だけでなく、持ち物でも判断していますから、カバンはよく考えて選ぶといいですね。

大学生の方であれば、お金もなく、カジュアルがメインなのでそこまで気にする必要はないのですが、社会人だとカバンに気を遣いましょう。

### 薄汚れたカバン、しわくちゃのカバンは絶対にNG。

持っていておしゃれだと感じさせるカバン、仕事ができそうなカバンを持ちましょう。

### 服装自体がフォーマルめの場合は、ブリーフバッグがおすすめです。

ショルダーのカバンやリュックは確かに便利なのですが、正直言ってダサく、女性ウケもよくありません。

「あまり気にしていないんだなー」と思われてしまいかねないんですよ。

ブリーフバッグは確かに、重たいので利便性にはかけますが、スマートな印象を持たせることができるのでいいですよ。

私もフォーマルめな格好をする時にはシンプルなブリーフバッグを使っています。



カジュアルめな服装の時には、クラッチバッグがおすすめです。



ただ、安っぽいブリーフバッグやクラッチバッグは絶対にNG。

ファッションの場合は安いものを高く見せることができますが、カバンはどうしても見られてしまいます。

ブランド品を見ているとか「いやらしい」と思うかもしれませんが、女性からすれば、将来子どもを産んで家計をやりくりしなければならないため、経済面を気にするのは当たり前なんですよ。

それに、はっきりと言ってしまいますが、いまの時代、能力がなければお金持ちになることができないじゃないですか。

ということは、お金を持っている＝能力があることの証明でもあるんですよ。

「お金」と聞くとやらしいかもしれませんが、過去にヤマトナデシコに出演していた松嶋菜々子の名言に妙に納得したことがあります。

それが、こちら。

でも、お金持ちになれるかなれないかは、本人の努力次第でどうにでもなるじゃない。先天的なブ男でも、後天的な努力で勝ち取れるのがお金持ち。だとしたら、私の選びの方がより公平な評価ができると思わない？

要は、お金持ちというのは、生まれつきではなく、本人の努力でどうにでもなるということ。

ですから、

## お金持ち = 努力出来る男性

ということでもあるんですよ。

だから、努力してお金持ちになればいいですよ。

女性が男性の経済面を評価するのは当たり前なのですから、そのステージでも他の男に勝てるように努力すればいいだけのこと。

そういう意味でも、バッグは服装とは違い、一定のブランドモノを使うようにしてみてください。

財布や時計も同じです。

財布はお会計をする時に必ず見られますので、一定以上のブランドモノを使うといいでしょう。

有名なところであれば、特に問題はありません。

ただ、ここでも個人的には奇抜なものよりもシンプルなものの方がかえって高価で品があるように感じます。

ですから、シンプルなものを選んで使うといいでしょう。

もちろん、財布の中がレシートだらけなんてことがないようにしておいてください。



さらに、社会人の方であれば時計も意識しましょう。

後で取り上げる靴もそうですが、時計も女性がよく見ている小物になります。

ただ、私は腕時計をつけない主義の人間なので、もしブランドの時計を買う余裕がないのであれば、つけないというのも1つ手でしょう。

安い時計をつけているくらいなら、つけない方がいいかもしれません。

## 【靴】

ファッションの項目もいよいよラスト、靴です。

靴も鞆や時計と同様に、女性によく見られてている部分の1つですね。

それこそ、安っぽい靴や薄汚れた靴、くたびれた靴を履いているのであれば、いまずぐに買い替えてください。

フォーマルめのファッションであれば、やはりおすすめなのは革靴ですね。

カジュアルなファッションであれば、スニーカーが最も女性受けのいい靴になります。

ラインでジャケットを羽織り、ブリーフバッグを持ち、革靴を履けば紳士な印象を与えることができます。

「ファッションが無理」と言われることはまずなく、確実に合格点がもらえる服装と言えるでしょう。

ファッションではおしゃれと言われるよりも、「ダサイ」と言われないことが大事ですから、安全なおしゃれを目指していくことをおすすめします。

革靴の場合は、安物ではなくできればしっかりした革のブランドの靴を購入してみてください。

個人的なおすすめはベルルッティやDiorの靴ですね。



スニーカーの場合は、アディダス、ナイキ、NEW BALANCEが定番でしょう。

スニーカー好きな女性は多く、女性自身も履いているため、それだけで仲良くなれることが何度もありました。

スニーカーの場合は、革靴と違って高いものである必要はありませんので、そこまでお金をかける必要はありません。

お金がない、という方はスニーカーを中心としたファッションにするといいでしょう。

以上がファッションになります。

シルエット（サイズ感）、色、カバン、財布、（時計）、靴、これらを総合的にファッションと呼びますので、ぜひ意識してみてください。

靴や財布、靴などはお金がかかりますので、まずはシルエットと色から取り掛かるといいでしょう。



続いては、髪型。

髪型は顔の印象を決める上で大きな役割を担っており、髪の毛が似合っているとイケメンに思われやすくなります。

特にファッション同様、髪型は雰囲気イケメンになることができると考えていいでしょう。

そして、髪型は実を言うと、そんなに詳しく語ることはありません。

なぜならば、人それぞれ似合う髪型は髪の毛の生え方によって異なり、さらに、スタイリングである程度セットして自由を効かせることができるからです。

似合う髪型に関しては、ちょっと詳しい程度の私よりも、美容師と相談して決める方が圧倒的にいいでしょう。

「美容師に相談するのは恥ずかしい」と思うかもしれませんが、そんなことはありませんよ。

むしろ普通なことです。

それに、髪を切るのはあなた自身ではなく、美容師さんですから、美容師さんと一緒に自分にあった髪型を決めていくのが一番なんですよね。

ですから、次に美容室に行った時にまずこう言ってみてください。

「ちょっとイメチェンしようと思うんですけど、  
どんな髪型がいいと思いますか？」

と。

そう、たったこれだけでカウンセリングが始まるので、あとは美容師さんと一緒に雑誌を見ながら自分にあった髪型を探していけばいいだけなのです。

実際、あなたの髪の毛のことはあなたよりも美容師さんの方がよくわかっています。

髪の毛の生え方、髪質、髪のかせなど、美容師さんが一番理解しているからこそ、かっこいい髪型も美容師さんに聞いて、やってもらうのが一番なんですよね。

私もよく「女性ウケする髪型がいいですね～」と笑いながら相談に乗ってもらっていますから、大丈夫ですよ。

ただ、いきなり大きく変えるのはアレなので、1ヶ月に1回、を3ヶ月通いながら「これだ！」というものを探してみてください。

なお、髪を切ってもらった後に、必ず見ておかなければならないのは

## スタイリング

です。

当たり前ですよ、スタイリングをするからカッコいい髪型になるわけですから、そのやり方も教えてもらいましょう。

どのワックス・ジェルを使うのか、どうセットしていくのか、を聞きながら、スタイリングしてもらおうのです。

そして、それを家でできるようになればOK。

自分に似合う髪型、自分に似合うスタイリング、この2つをプロの美容師さんに聞いて合わせていくことでカッコよくなりますよ。

なお、美容師に髪を切ってもらうときには、先ほどご紹介したファッションで行くことをおすすめします。

髪型も結局はファッションの一部ですから、服装とのバランスも考えますからね。



## 筋トレは男の美学 女性は強い男が好き

匂い、ファッション、髪型に続いて、次は筋トレです。

なぜ筋トレがモテに効果的なのかというと、筋トレをすることで「テストステロン」という男性ホルモンが出るからですね。

テストステロンとは、一言で言えば、男性的な強さの象徴であり、それが女性を魅了していると言われていました。

男の色気、フェロモンを感じさせるのが、このテストステロンというわけです。

そもそも考えてみて欲しいのですが、昔から女性には妊娠や子育てをする必要があるため、男性が狩猟や仕事をして女性を養わなければなりませんよね。

ということは、

**男性は強くなければならず、女性も然り、  
強い男性に惚れる**

のです。

もうこれで筋トレをしなければならない理由がわかりましたよね。

「筋トレをすることでテストステロンを分泌させて男として強くなる」

シンプルなことですが、匂いと同様に、女性の本能を刺激することから非常に効果的なのです。

そう、もはや、

**筋トレは男の美学ですよ。**

ですから、男であればみんな筋トレをすることをおすすめいたします。

単純に運動をすれば気持ちがいいですし、ストイックに自分を磨くことで人生にメリハリがつくというメリットもあるでしょう。

**いずれにしても筋トレが人生においてプラスになることは言うまでもありません。**



それに、普通に考えてぽっちゃりと太っている男性よりも、引き締まった細マッチョの方が女性からしても魅力的ですよね。

**筋肉マッチョのムキムキになる必要はありませんが、最低限でも引き締まった体にしておくべきでしょう。**

では、どのようにして筋肉をすればいいのか？

一番効果的なのは、ジムを契約して、1、2回個人トレーナーをつけてメニューを考えてもらうことでしょう。

ライザップのように2、3ヶ月間の個人トレーナーをつけるのもいいのですが、30万円以上かかったりと、決して安くはありません。

**ですから、最初に1、2回の個人トレーナーをつけてくれるジムがあれば、そこでメニューを組んでもらうのがおすすめ、というわけですね。**

その時も美容師に髪型を相談する時と同様に、「身体を引き締めるメニューにして欲しい」など希望を伝えるようにしましょう。

一般的に身体を引き締めるためには、**面積の大きい筋肉を鍛えるのが効果的**とされています。

結局、身体が痩せていく最も手っ取り早い方法は

## **基礎代謝を高める**

ということですからね。

基礎代謝を高めることができれば、何もしなくても消費されるカロリーが大きくなります。

つまり、生きているだけで痩せやすい身体になることができるということです。

そして、その基礎代謝を高めるためには、面積の大きい筋肉を鍛えればいいということです。

細かいメニューはトレーナーと一緒に決めていけばいいのですが、一般的に面積の大きい筋肉を鍛えるためのメニューをご紹介します。

要するに、

## 痩せやすく筋肉質になるための筋トレメニュー

ということですね。

では1つずつ見ていきましょう。

### ・大胸筋を鍛えるベンチプレス



筋トレの王道中の王道であるベンチプレスはおすすめの筋トレの1つ。

面積の大きい大胸筋を鍛えるメニューでもあり、やはり、男であれば誰だって胸板のある男になりたいものですよね。

それを実現させてくれるのがこのベンチプレス。

筋トレをする際には、軽い負荷のものを数多くではなく、自分の中で限界になるレベルの負荷をかけることをおすすめします。

具体的に言えば、30キロを30回ではなく、70キロを10回という方が効率よく鍛えられるでしょう。

結局、筋トレというのは筋肉を壊して、休ませる超回復を繰り返すことでドンドン筋肉を大きくしていくものなんですよ。

ですから、できるだけ筋肉を壊すことが重要なのです。

よって、負荷を大きいもので筋トレをする方が、早く良質な筋肉を生み出すことができるようになります。

そのため、10回できるかどうかの限界の負荷のものを3セットするといいいでしょう。

続いては、下半身全体を鍛えるデッドリフト。

実を言うと、人間の筋肉のうち、下半身が占める割合というのは非常に多いため、体を引き締めたいのであれば、下半身を鍛えるのが一番いいのです。

## ・下半身全体を鍛えるデッドリフト



基本的な考え方はベンチプレスと同じですので、自分の中の限界の負荷をかけて10回を3セットするといいでしょ。

デッドリフトは基本的に下半身全体を鍛える、これが基本になります。

ただ、デッドリフトの場合は負荷をかけると腰を痛めてしまうことがあるので、最初はトレーナーに見てもらうのがいいと思います。

もしくは、下記に正しいフォームでのやり方をご紹介しますので、チェックしてみてください。

### ・デッドリフトの効果的なやり方！

[https://youtu.be/TbOVyL9\\_jLA](https://youtu.be/TbOVyL9_jLA)

そして、最後にご紹介する筋トレも下半身全体を鍛えるスクワットになります。

忙しい方はこの筋トレビッグ3だけを鍛えれば、基礎代謝も上がり、痩せやすい引き締まった身体を作り上げることができるでしょう。

### ・下半身全体を鍛えるスクワット



スクワットは言うまでもなく、下半身を鍛える筋トレですよ。

ちなみに、最も痩せる筋トレ、最も痩せる運動がスクワットとも言われています。

こちらも同じように10回で限界の負荷×3セットをしてみてください。

ですので、ベンチプレス、デッドリフト、スクワットの限界の負荷をそれぞれ3回ずつというのが基本的な流れですね。

これだけでも筋肉はつきますし、だいぶいい身体になることができますから、まずは体を引き締めるということから始めましょう。

実際、引き締まったいい身体というのは脂肪を落とせば誰でもなることができますよね。

ですから、まずはこの筋トレビッグ3を鍛えて、基礎代謝を大きくしていき  
ましょう。

そして、もちろん、筋トレを終えた後はプロテインを飲んでください。

筋トレ後にプロテインを摂るのは常識中の常識で、たんぱく質こそが筋肉の  
素となります。

つまり、

**たんぱく質を取らなければ筋肉は増えない**

ということですね。

ですから、筋トレをした後にはプロテインを飲んでたんぱく質をとってくだ  
さい。

ただ、早く筋肉をつけたいのであれば、普通のプロテインではなく、  
「HMB」が入ったプロテインを摂るようにしましょう。

なぜHMBも同時に摂取しなければならないかというと、

**たんぱく質を筋肉に変える働きをする成分がHMB**

だからですね。

つまり、いくらたんぱく質をとっても、HMBがなければたんぱく質は筋肉に  
変わらないということ。

筋肉を作る上で重要な役割を担うHMBですが、基本的にはサプリと一緒に摂取するのが普通です。

しかし、正直な本音を言うと、プロテインも買ってサプリも買っていたらめんどくさいし、お金もかかるじゃないですか。

ですから、私が飲んでいるのはサプリを取らなくてもいい[HMB配合「ビルドメイク24」](#)というプロテインです。



私も一時期はプロテインとサプリを一緒に飲んでいたのですが、お金もかかるのでHMBが含まれているプロテインである「ビルドメイク」にしたというわけですね。

実際、プロテイン+サプリだと4,000円+5,000円で9,000円かかるところを、これにしたおかげで5000円かからない程度になりました。

この価格であれば普通のプロテインよりちょっとだけ高いだけで、ほとんど変わらないですね。

結局、私たちの体は摂取したもののから作られるわけですから、いい食事、いい栄養を取ることを心がけておいた方がいいでしょう。

公式サイトから購入すれば、全額返金保証もついていますので、おすすめです。

ただ、公式サイトの場合は年間コースや基本コースなどがありますが、最初はお試しコースでいいと思います。

私も最初はお試しにして、使ってみた結果、よかったので今は基本コースにしていますが、人によって合う合わないありますからね。

返金保証や割引は公式サイトから買った時のみ適用ですので、HMB入りのビルドメイク24を購入するなら公式サイトからということをお忘れずに。

→[HMB配合「ビルドメイク24」公式サイト](#)

普通のプロテインでも4,000円くらいかかりますので、HMBの入った質のいいプロテインを1,000円プラスで買えますので、個人的にはお得だと思いますよ。

いずれにしても、筋トレとプロテインはセットですから、必ず取ってくださいね。

「え、いい身体してるね」

「これくらい筋肉ある人好き」

引き締まった体を手に入れて、女性を本能的に魅了するカッコいい男になってください。





続いては、「目」ですね。

外見というと、どうしても髪型などに目がいきがちなのですが、この「目」も非常に重要な要素のうちの1つになります。

というのも、女性が男性に対して自信を感じるのは目をじっくり見つめられている時だからですね。

実際、一目惚れという現象も「5秒以上見つめあった時に起きる」と言われているほど、目は恋愛で重要な役割を果たしています。

ですから、話す時には必ずアイコンタクトを重視してみてください。

女性の方が共感脳で会話が得意で慣れていることから、アイコンタクトをして話をすることができるのですが、男性の場合は、苦手な方が多いと言うのが事実です。

特に、口説く時にアイコンタクトをする、話をじっくり聞いて頷きながら歩く時にも、アイコンタクトをすることで、一気に女性の反応が変わります。

「苦手だから」と言っていないで、しっかりアイコンタクトをしてください。

**特におすすめなのは道ゆく女性が正面から歩いてくるたびに目を合わせることです。**

歩いている女性と目が合うと、当たり前ですが、気まずくなって目をそらしますよね。

**ですが、そこで目をそらさずに、女性が目をそらすまで待つのです。**

こうした練習を積み重ねることで、女性と会話しているときにでも、アイコンタクトをして話をするできるようになりますよ。

コンビニエンスストアもおすすめですね。

レジの店員さんとやりとりをする時、最後に「ありがとうございました」とお礼を伝える時に、しっかりと目を見てみてください。

**アイコンタクトができるようになれば、大きな武器になりますよ。**

また、「目」と言えば、二重か一重かと言う問題がありますよね。

私は一重なのですが、二重にするマッサージをすることで目力をつけるようにしています。

実際、このマッサージをすることで二重に近づくことができ、「かっこいい」と言われる機会が増えていきましたので、非常におすすめですよ。

目は口ほどにも物を言いますからね。

ぜひ、下記のマッサージを取り入れてみてください。

**【女性オススメ】ぱっちり二重！1日5分トレーニング方法！**

→<https://youtu.be/wirneZlGua0>

**【簡単】小顔整体師が教える1日3分で涙袋を作る方法涙袋**

→<https://youtu.be/qft5llriF9A>

目は以上になります。

二重のマッサージもできればやってほしいところですが、最低でもアイコンタクトをして会話をする、話を聞くというのはできるようになりましょう。



## 顔の印象を決めるのは眉毛 似合う眉で目ヂカラを強めろ！

「目は口ほどに物を言う」と言われているほど、目は外見において重要な役割を持っているわけですが、目の上の**眉**も同様に重要になります。

なぜなら、眉は顔の印象を決めるパーツでもあるからです。

眉が整っている男性はスマートでカッコよく見えますが、整っていなければ、やはり、外見を気にしていないのかなと思われてしまいかねません。

実際に、見てみてほしいのですが、モテる男性は例外なく眉が整っていて顔の印象がよくなっています。

眉を整える方法ですが、下記の記事に詳しく書かれていますので、参考にしてみてください。

参考：[【眉毛の整え方】失敗しない男の眉毛カンタンお手入れ術&基本知識](#)

## 参考：[永久保存版メンズ眉毛の正しい整え方](#)

ただ、もしあなたが東京近郊に住んでいたたり、東京にくる、大阪近郊に住んでいると言うのであれば、メンズ眉毛サロンを利用するといいでしょう。

最低でも1回は通ってみてください。

1回で4000円前後かかってしまうのですが、1回通うことで眉の形を作ってもらえるのです。

そのあとは、眉サロンに通わずに、自分で整えていけばいいでしょう。

最初の型だけメンズ眉毛サロンで整えてもらって、眉毛の形を作ってしまうというわけですね。

やはり、客観的な目線でかっこいい眉毛、男らしい眉毛を作ってもらう方が確実ですから。

私は東京、大阪しか行ったことがわからないので、まずは自分の都道府県にメンズ眉毛サロンがあるかどうか確かめてみることから始めましょう。

『メンズ 眉毛サロン 県名』と検索してみてください。

有名どころで言うと、下記のサロンがあります。

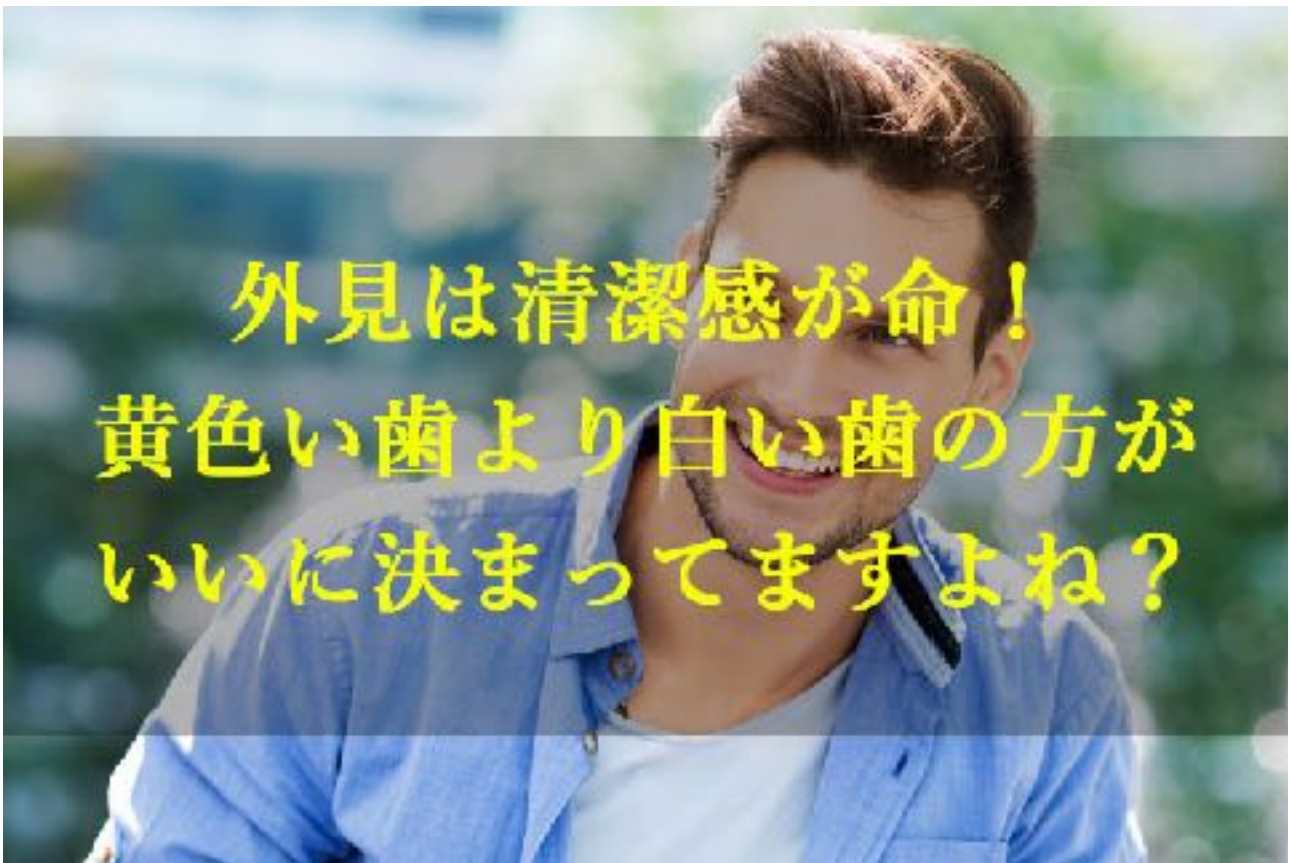
- ・プラスエイト
- ・FIRST（ファースト）
- ・粹華男（イケメン）製作所

最も人気があり定番のサロンはプラスエイトですが、もしセルフカットに不安があるのであれば、粋華男（イケメン）製作所がおすすめです。

というのも、粋華男（イケメン）製作所では眉毛カット・メイクのレッスンを受けることができるからですね。（1回1800円）

当たり前ですが、眉毛のカットの仕方もプロに教わったほうがいいに決まっていますでしょう。

もし、眉毛のセルフケアに不安があるのであれば、受けてみるといいでしょう。



「目」と「眉」が顔の印象を決めるわけですが、「歯」も非常に重要な役割を果たします。

と言うのも、「男性の外見では清潔感が大事」と聞いたことがあるかと思うのですが、「歯」の白さが清潔感を決めるといっても過言ではないからですね。

普通に考えて見てほしいのですが、

**歯が黄色い女性と歯が白い女性、どちらがいいですか？**

こんなこと聞くまでもありませんよね。

歯が黄色い女性とはキスもしたくないですし、笑顔のたびに黄色い歯が見えるとやっぱり気になってしまうもの。

それは、女性も同じで、女性だって

## 歯が黄色い男性が嫌い

なんですよね。

ですから、歯磨きはもちろん、ホワイトニングもしておくべきでしょう。

### 歯の白さで人の印象は大きく変わる



実際、「歯が黄色いよね」と言われるよりも、「歯が綺麗で印象いいよね」と言われる方が嬉しいじゃないですか。

芸能人はみんなしていますし、私ももちろん、私の周りのモテる男性は例外なくしています。



ただ、ホワイトニングとなると、クリニックでやるのが基本なのですが、どうしても値段が高くなってしまいます。

クリニックでのホワイトニングでかかる費用は、数ヶ月かけて通って30,000円～100,000円が相場です。

正直きついですよね。

ホームホワイトニングも同様に、20,000円～50,000円かかっています。

それに、何より通うのはめんどくさいじゃないですか。

私も値段の高さと通うめんどくささからクリニックでのホワイトニングは挫折して断念してしまいました。

芸能人やお金持ちでない限り、ちょっとハードルが高いんですよね。

かといって、歯の白さを妥協してしまっただけは男としてマイナスになってしま  
う。

ですから、私の場合は、自宅で簡単にできる 【リュミエールブランネージュ】 ホワイトニング歯磨き粉を取り入れています。

クリニックやホームホワイトニングのように20000円もかからず、月に3000円～5000円程度で歯を白くできるので非常にオススメです。

いくつか使用して見ましたが、市販のものはほとんど効果がなく、最も効果があったのがこのホワイトニング歯磨き粉ですね。

この歯磨き粉の大きなメリットは、通常のホワイトニングとは異なり、研磨剤を使用していない点にあります。

研磨剤というのは、歯を削って綺麗にするため、歯が傷ついてしまうんですよ。（それにジンジン痛い。）

しかし、この【[リュミエールブランネージュ](#)】は歯の汚れを削るのではなく、剥がして白くするため、歯を傷つけることもなく、痛くもありません。

それに何がいいのかというと、

## 普通に歯磨きするだけでホワイトニング効果があり、歯が白くなる

点ですよ。

何か特別なことをしなければならぬわけではなく、歯磨き粉さえ変えて、いつもと同じように歯を磨くだけで歯が白くなっていくわけですから、テンションが上がります。

毎日歯を磨いて、歯が白くなっていくのを見ると、歯磨きするのが楽しみになりますよ。

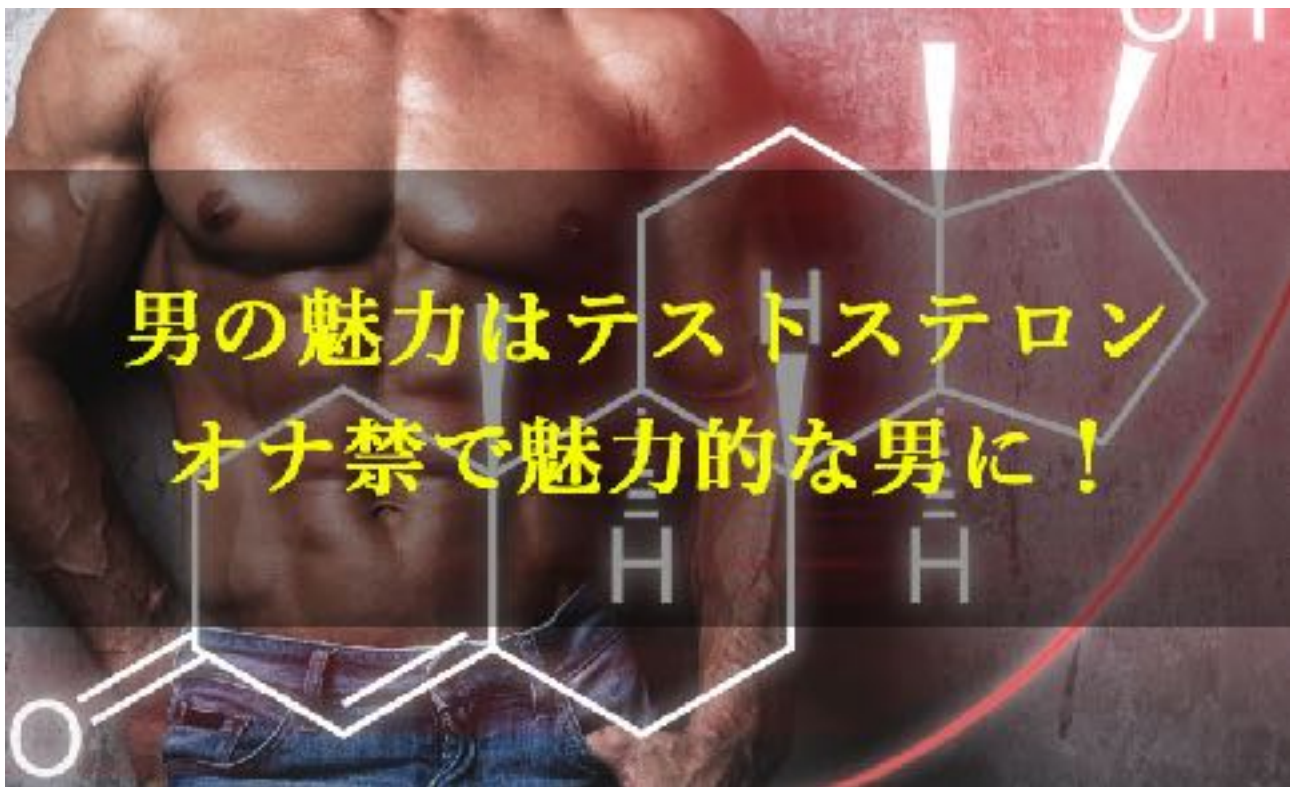
実際、私をはじめに使い始めたのですが、彼女に「歯が白くなった？」と言われて、このことを伝えると、彼女も使うようになりました。笑

私の彼女もさらに友達におすすめしていて、ホワイトニング歯磨きブームになっています。

いや、でも普通に考えたらわかると思うのですが、歯は白い方が絶対にいいですね。

お手軽に歯を白くできるので、ぜひ取り入れてみてください。

→【リュミエールブランネージュ】公式サイト



続いては、外見ではないのですが、これも大事ななお話しておきます。

それはズバリ、「オナ禁」ですね。

オナ禁とは言葉の通りで、オナニーを禁止することを指します。

どうしてオナニーをしないことで、モテに繋がるのかというと、それはオナ禁をすることでテストステロンが分泌されるからですね。

テストステロンは男性に多く分泌されるホルモンの一種で、筋肉や骨格を形作ったり、行動力や決断力、挑戦心を高めてくれると言われています。

女性は基本的に強い男性に惹かれますので、このテストステロンが男の魅力として大きな役割を果たしていることはいままでもありませんよね。

ただ、オナニーをしてしまうと、このテストステロンがジヒドロテストステロンに変わってしまいます。

ジヒドロテストステロンとは、男性ホルモンの一種なのですが、テストステロンとは真逆の働きをするので、分泌させるべきではないんですね。

**行動力もなくなるし、やる気もなくなる、顔からエネルギーもなくなり、いいことは何1つありません。**

ですから、オナニーをしない方がジヒドロテストステロンが分泌されないため、オナ禁がおすすめなのです。

オナ禁をして、約3日目からテストステロン濃度が高くなり始め、1週間で上限値に近くなると言われています。

**ですから、オナニーを全くしないとしても、1週間～2週間に1回くらいの頻度がいいでしょう。**

私の場合は、基本的にオナ禁をずっとしており、性欲を満たす時には、必ず女性とセックスをするようにしています。

女性とのセックスではジヒドロテストステロンが分泌されづらく、セロトニンという幸せホルモンが出ると言われていますからね。

**オナニーはしない、セックスをする。**

これを私は心がけるようにしています。

あとは、セルフイメージの問題ですね。

あくまで私の考えではあるのですが、「オナニーをする＝セックスがない男」という考えを持っていますので、オナニーをしてしまうとどうしても、自分がモテない男の仲間入りになってしまう、と考えてしまうんですね。

オナニーをしてしまうと、射精後にテンションが下がるし、「何をしているんだろう」というテンションにもなってしまいます。

そういう思いをしたくないので、私はオナニーをしないというのも1つの理由です。

あとは、単純にオナニーをしないことで、倦怠感もないですし、睡眠時間も短くできますし、何よりテンションが上がります。

そして、自分との約束を守ることで、自分に自信がつくようにもなりますね。

こういった点からオナ禁はおすすめできる自分磨きの1つと、自信を持っておすすめすることができます。

ただ、どうしても我慢できないとか、コツはないのか、と思うでしょう。

一番いいのは、

**エロ動画を見ないエロ禁＋ムラムラしたら筋トレ**

ですね。

そもそも、なぜオナニーをしてしまうのかと言えば、暇でAVでも見ようかなと見てしまうからなんです。

だから、第一に暇な時間を作らないことが重要で、エロ動画自体を見るのもやめてしまいましょう。

ムラムラしてエロ動画を見るというのがありますが、エロ動画を見てムラムラしてオナニーをするという流れもあります。

ですから、まず、そもそもエロ動画を見ないのです。

エロ動画を見つつ、オナ禁をするのは至難の技ですからね。

そもそもの原因であるエロ動画を絶って、オナニーをしないようにするので

もちろん、エロ動画を見てムラムラすることもあれば、ムラムラしてエロ動画を見るという流れもあるでしょう。

その時に素直にエロ動画を見てはなりません。

## ムラムラしたら筋トレをする

こう決めておけば、かなりの確率でオナ禁を継続することができます。

結局、

**「自分はモテる男なんだ」**

というセルフイメージを持っていて、モテる男の行動をすることが何よりも大事ですからね。

ぜひ、やってみてください、オナ禁を。

そして、テストステロンが溢れる魅力的な男になってやりましょう。





続いては、「顔（表情）」です。

顔ですが、基本的には整形でもしない限り大幅に変えることはできません。

しかし、先ほどお話した、髪型、目、眉をかえるだけでも、かなり印象は変わってきますので、まずはそれらから着手してください。

その上で、顔のお話をするのですが、顔で大事なものはズバリ、

## 表情

です。

冒頭で、メラビアンの法則というお話をしたかと思うのですが、基本的にあなたの言葉というのは、あなたの「表情」で伝わるようになっています。

ですから、顔の表情はあなたが想像している以上に大切なんですよね。

では、どうすれば女性から好感を持たれる顔の表情を作ることができるのか？

それはマッサージにあります。

私自身も、お風呂上がりに必ずマッサージを行うので、ぜひ取り入れてみてください。

お風呂上がりである理由はシンプルで、最も肌が綺麗で、血行が良くなっているからです。

ただ、マッサージをする時には、肌に摩擦があるため、必ずダメージがかかってしまいます。

ですから、マッサージ用のクリームを使用しましょう。

私が使っているのは、[ニベアのスキンミルク](#)ですね。

お風呂上がりに化粧水と合わせて乳液のスキンミルクを肌になじませてマッサージをしていきます。

肌のマッサージは基本的に下記の造顔マッサージをすればOKでしょう。

造顔マッサージはこちらの動画がおすすめです。

→<https://youtu.be/axY5tO0nmSc>

また、顔のマッサージをしたタイミングと一緒に目のマッサージと鼻のマッサージを取り入れて一緒にやってしまうのがいいでしょう。

目のマッサージは先ほどお話した通りで、鼻のマッサージは次の項目でお話をするので参考にしてみてください。

**また、顔のマッサージでは美顔ローラーを使うのもおすすめします。**

めんどくさいという方は先ほどの造顔マッサージでいいのですが、意識の高い方は下記の動画を参考に美顔器ローラーも使ってみてください。

**【美Cuol 小顔リファケア カラット コルギ 小顔矯正 骨気 誰でも小顔になれる使い方】**

→<https://youtu.be/HOdfogPhYrU>

なお、美顔器ローラーに関しては、安いものでもいいでしょう。

ただ、毎日するものなので、私はちょっとだけ高いものを使うようにしています。

目や鼻、顔、筋トレもそうですが、これらの要素は一夜にして変わるわけではありません。

**継続が力なりとも言いますが、まさにその通りなんですよね。**

匂いなどは一瞬で変えることができますが、そういうわけではありませんので、しっかり時間をとって外見を帰る努力をしてみてください。



目や顔だけではなく、「鼻」もイケメンかどうかを判断される要素のうちの1つです。

というのも、鼻が整っていると、顔の左右の対称性（シンメトリー）が際立ち、端正な顔立ちに見えるからですね。

実際、左右の対称性、顔が整っていることは、本能的にも健康で強い遺伝子と見なされるため、女性を惹きつけることができます。

では、どんな鼻がいいのかというと、ズバリこちら。

Eラインを満たしている。

鼻のEラインというと、下記の画像のように、鼻と口、アゴのラインでEの文字ができるような形のことですね。



このEラインこそ、人間が美しいと感じる鼻から口までのラインになります。

- ・ 鼻からアゴ先までが一直線
- ・ 鼻から唇：唇からアゴ先 = 1 : 1 の比率

これらを満たしているのがEラインであり、人差し指か中指を鼻から顎にかけて当ててみて、唇に当たらなければEラインというのがわかりやすい判断基準です。

私はもちろん、当たっていましたが、そんなもんでしょう。笑

もしイケメンであれば、そもそもイケメンになりたいとも思わないだろうから、Eラインでないことを嘆く必要はありません。

ということで、目や顔と同様に、鼻を高くするマッサージをご紹介します。

先ほどご紹介した顔のマッサージと目のマッサージに合わせて、このマッサージも取り入れれば、時間の無駄遣いはなく、効率よく顔のケアができるでしょう。

【簡単】小顔整体師が教える1日5分で鼻を高くする方法

→<https://youtu.be/OPWwRzEwAPU>

1日5分で綺麗な小鼻を作るマッサージ

→[https://youtu.be/Wvh\\_Bof6VnQ](https://youtu.be/Wvh_Bof6VnQ)

これらの動画をおすすめする理由はシンプルで、非常に簡単で一回見れば覚えることができるからです。

さらに、鼻への負担が小さく、動画がわかりやすいというのもおすすめできる点になります。

こういうマッサージは本当にめんどくさいと思うのですが、やはり何度も言うように、継続が何よりも重要なので、ぜひとも継続して取り組み続けて欲しいと思います。

ただ、毎日10分や20分という、実際はかなりハードであるため、1日3分前後でいいでしょう。

顔、目、鼻のマッサージを合わせて、10分と決めてやってみてください。

そして、鼻といえば、忘れてはならないのが鼻毛ケアですね。

意外かもしれないのですが、男性で鼻毛が出ている人は少なくないのです。

はっきり言いますがのが、

## 鼻毛が出ているのを見られたら一発アウト

ですよ。

鼻毛が出た時にはもう遅いので、必ず定期的に鼻毛ケアを行ってください。

なお、私が使用している鼻毛ケア用品はこちら。



パナソニックのエチケットカッターで、週に2、3回ほど1分でケアしておけば十分でしょう。

ただ、喫煙者は鼻毛が伸びるのが早いと言われていいますので、もっと頻度を増やしてみてください。



さて、いよいよご紹介するのも最後、「肌の色」ですね。

肌の色といえば、要するに、色黒がいいのか、色白がいいのかということ。

私の個人的な感覚で言えば、肌の色が濃い男性の方が可愛い女性を横に連れている印象を受けます。

筋肉があって、ちょっと悪そうな感じのアレですね。笑

それ以外だと、色白のおしゃれイケメンも女性に人気があります。

個人的にはどちらかに寄せるべきだなと感じているところで、これはあなたの体型や髪型、どちらの肌の色が似合うのかから決めてみてください。



実際、細身の男性で髪が長い場合は、おしゃれイケメンになるため、色白の方がいいでしょう。

逆に、先ほどお話したように、短髪が似合う、筋肉があるという場合は、ちょっと焼いた方がカッコいいかもしれません。

**本能的には肌の色が黒い方が健康的とみなされるため、女性の本能を刺激するのは色黒です。**

私も筋トレをして、身体も大きくなってきましたので、日焼けサロンに行っ  
て適度に焼くようにしています。

こんがり焼きすぎるとちょっとやりすぎ感がでますので、ちょっと焼いて、健康的なくらいにとどめていますね。

**基本的に、色白でヒョロガリ、モテてこなかった経験がある場合は、ここでガラッと変えてみるのがいいでしょう。**

**色白を自分の武器にしておしゃれに変えてモテているのであればいいのですが、そうでなければ、ただの弱々しいやつにしか見えないんですよね。**

ですから、筋トレをして身体を鍛え、オナ禁をしてテストステロンを高めて、男としての魅力を磨く。

モテてこなかった人はここで一度ガラッと変えて色黒になってみるのもいいでしょう。

## ■ 最後に

いかがでしたか？

イケメンになる方法ですが、結構できることってたくさんあるんですよ。

筋トレやホワイトニング、目、顔、鼻のマッサージは時間がかかりますが、絶対に継続してやっておくべきことです。

そして、今回ご紹介した中で、最も女性の本能に働きかけるのが匂いでしたよね。

匂いは一瞬で変えることができ、努力もいらないので、ぜひ今すぐにでもやってほしいことの1つと言えるでしょう。

髪型、服装も比較的簡単に変えることができますので、サッと変えてしまってください。

ただ、今回のお話で

男は努力できれば変わることができる

というのが伝われば私も嬉しく思います。

そして、

モテる人は努力をしているんだ

ということも。

**自分はモテない男だからと思うのはもったいない。**

女性から好感を持たれるのはあなたが思っている以上に簡単なことなんですよ。

**モテるための努力をすればモテる男になることができる。**

メラビアンの法則にもある通り、結局、女性も男性の外見を重要視していますので、外見を変えて、女性を魅了しちゃってください。

あなたに

**男としての品格**

が備わり、大好きな女性を手にすることを楽しみにしています。

それでは、お互い頑張っていきましょう！

ヒロシ