

5分で出来る! むくみ知らず美脚マッサージ

おうち時間が続くと、運動不足で代謝が低下し、老廃物が滞りがちに…。
特に、脚のむくみが気になり出した…という方も多いのではないのでしょうか。
代謝をUPさせ脂肪や老廃物を流す『デトックス』で、夏に向けてキレイのアップデートを!

むくみ要因 チェック

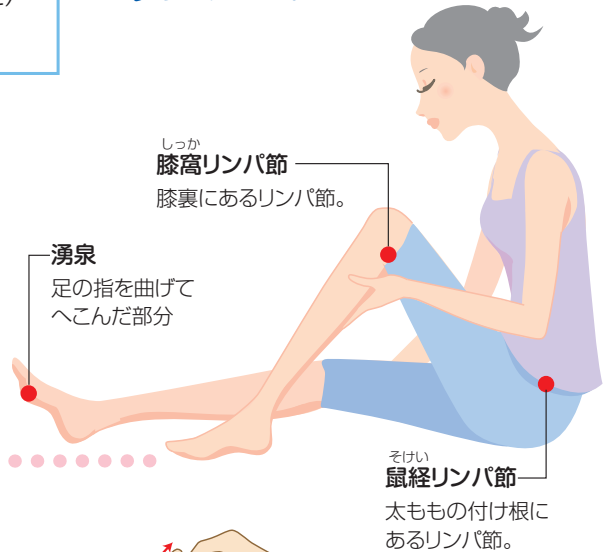
- 仕事はデスクワークか在宅ワークが多い
- 一日中座りっぱなしのことが多い
- ほとんど運動していない(運動量が減った)
- 食事量やお酒の量が増えた(最近太った)
- お風呂はシャワーで済ませている

1個でも当てはまった方は要注意
代謝が衰え、老廃物が溜まっているかも!?
むくみでゾウ脚になる前に…
今すぐレスキュー!!

Let's BEAUTY

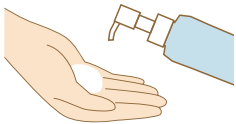
保湿しながらむくみを撃退

リンパ節が集中する、足の付け根、膝の裏などは
老廃物がたまりやすいので念入りに。



step 1 足裏&指ほぐし

ミルクを足全体に伸ばし
美脚マッサージSTART!



①



万能のツボ「湧泉」を刺激しながら
もみほぐす。

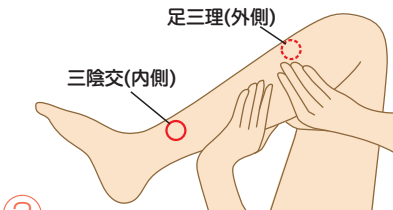
②



指先に向かって骨の間を押し、
指を一本ずつ揉む。

step 2 第2の心臓ふくらはぎ&太ももマッサージ

これでむくみ知らずの
ほっそり脚に!

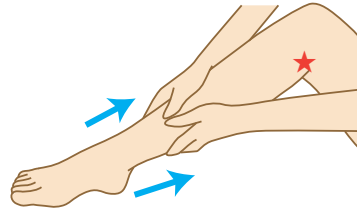


③

つまむように全体を万遍なくもみほぐす。「三陰交」「足三理」のツボを刺激し、リンパの流れを回復。

*「三陰交」内側くるぶし頂点から指4本分の位置
*「足三理」膝のお皿の内外側のくぼみ

④



揉みほぐした老廃物をかかとから
「膝窩リンパ節」に流す。
★を3回軽くプッシュ

⑤



膝周り、膝上、太ももをほぐし、最後に
「鼠経リンパ節」までしっかり流す。

お風呂上がりは、血流も良くなりデトックスに最適!
身体が温まっているうちにマッサージしましょう。