

運動嫌いの弓気田さんが3年続いています!

# 簡単「さするケア」でボディラインを変える

ローションやセラムをつけてさするだけ。中年太りとは呼ばせないすっきりボディに!

## デコルテ

胸元のたるみは年齢とともに増え、見た目も年齢がよってしまいます。さするケアで、胸元のたるみを解消。

胸元のたるみは年齢とともに増え、見た目も年齢がよってしまいます。さするケアで、胸元のたるみを解消。



3 指先を胸元に当て、胸元のたるみを解消。

2 両手の指先を胸元のたるみのある部分に当て、さする。

1 両手の指先を胸元のたるみのある部分に当て、さする。

このケアは毎日行うことで、胸元のたるみを解消し、見た目も年齢がよってしまいます。

このケアは毎日行うことで、胸元のたるみを解消し、見た目も年齢がよってしまいます。

このケアは毎日行うことで、胸元のたるみを解消し、見た目も年齢がよってしまいます。

## 肩まわり

肩まわりのたるみは年齢とともに増え、見た目も年齢がよってしまいます。さするケアで、肩まわりのたるみを解消。



3 両手の指先を肩まわりのたるみのある部分に当て、さする。

2 両手の指先を肩まわりのたるみのある部分に当て、さする。

1 両手の指先を肩まわりのたるみのある部分に当て、さする。

このケアは毎日行うことで、肩まわりのたるみを解消し、見た目も年齢がよってしまいます。

このケアは毎日行うことで、肩まわりのたるみを解消し、見た目も年齢がよってしまいます。

このケアは毎日行うことで、肩まわりのたるみを解消し、見た目も年齢がよってしまいます。

## ベルト肉

腰まわりのたるみは年齢とともに増え、見た目も年齢がよってしまいます。さするケアで、腰まわりのたるみを解消。

腰まわりのたるみは年齢とともに増え、見た目も年齢がよってしまいます。さするケアで、腰まわりのたるみを解消。



3 両手の指先を腰まわりのたるみのある部分に当て、さする。

2 両手の指先を腰まわりのたるみのある部分に当て、さする。

1 両手の指先を腰まわりのたるみのある部分に当て、さする。

このケアは毎日行うことで、腰まわりのたるみを解消し、見た目も年齢がよってしまいます。

このケアは毎日行うことで、腰まわりのたるみを解消し、見た目も年齢がよってしまいます。

このケアは毎日行うことで、腰まわりのたるみを解消し、見た目も年齢がよってしまいます。



**愛用コスメ**

ピーリング、スリミング、エイジングケアを一度に叶える、高機能なボディクリーム。イースペシャルドクター ビールボディ 200g ¥595/美人製造研究所

## ひざ肉

ふよふよのひざ肉は、脚を太く、短く見せる原因に!



2 ひざに溜まったお肉をひざ裏に流し込む

1 足首からムダ肉を引き上げながらさする

ひざ上のお肉を裏側に回すようにさする。さらにひざ裏をプッシュして流れを改善。反対も同様。

イスなどに座って足首をつかみ、そのまま踵に圧をかけてひざ裏まで流す。全方向から流して。



## ひざ肉

ひざ肉は年齢とともに増え、見た目も年齢がよってしまいます。さするケアで、ひざ肉を解消。



## ベルト肉

腰まわりのたるみは年齢とともに増え、見た目も年齢がよってしまいます。さするケアで、腰まわりのたるみを解消。

## デコルテ

胸元のたるみは年齢とともに増え、見た目も年齢がよってしまいます。さするケアで、胸元のたるみを解消。

日々のちょっとしたケアで、なからエクササイズでパレすに勝つぞ!