セルライトにアプローチ

太もも

1

事前にももストレッチを！ 片脚を曲げて内ももを伸ばしたり、手を椅子の背などに置いて前屈し、裏ももを伸ばす。

2

指先で肉を引っ張りながらセルライトをつまみ潰す。

ジェルを塗った後、指先でつまめる量の皮膚を引っ張りながら、セルライトを潰すつもりでつまむ。太もも全体を3回。

3

左右から掴んで握り、さらに深部の老廃物をひねり出す。

太ももを両手で掴み、肉をペタンコに潰すように握る。膝上から付け根まで徐々にズラして全体を3回行う。

4

溜まりやすい膝上肉は擦って集中攻撃。

膝上に蓄積しやすい老廃物は、親指の腹で押し流す。左右の指で同時に、内→外、外→内への動きを1セットに5往復。

5

脚の付け根をすっきりさせて、美脚の最終仕上げ。

内ももの付け根のすっきり感は、太ももを細く見せるポイント。内ももからそけい部に向かい、手のひらで5回撫り上げて。

二の腕

1

燃焼のウォーミングアップになるストレッチは必須。腕を前後に回し、腕を後ろに伸ばして5cm上げる動きを各10回。

2

冷たい＆硬い部分を中心に、ジェルをなじませる。

セルライトができやすい、冷えた部分や硬く張っている部分を意識しながら、二の腕の気になるところにジェルを塗布。

3

指先で細かくつまみ上げて固まったセルライトを分解。

二の腕の皮膚を、親指と残りの指の先でひとつまみずつ引っ張ってねじる動きを全体に3回。セルライトを潰すつもりで。

4

やわらかくなった二の腕を手のひら全体で掴んでねじる。

手のひらで掴める量の皮膚を引っ張りながらねじる動きを全体に3回。皮膚が硬いうちは、③のみを、数日繰り返して。

5

つまんでにじみ出たセルライトを体の外へ。

最後に、肘上を手のひらで包むようにして持ち、そのまま皮膚をしごくように、ワキまで撫り上げる動作を3回行う。

イースペシャル

ドクターピールボディ

200g ¥5,985
（美人製造研究所／衣理クリニック表参道☎03-5786-0700）

日本屈指の美容ドクターが、美しいボディラインにこだわって手がけたスリミング。高浸透処方で頑固なセルライトを狙い撃ち。ゆるみをリフトアップして、引き締まった理想体型へ導く。

成分メリット

■ 頑固なセルライトが落ちやすくなる成分を、ドクター目線でセレクト。

■ 塗るだけで、同時に角質ケアができるため、成分の浸透がさらにアップ。

使い方ポイント

■ 1日1回、夜に使用。入浴後、肌がやわらかくなっているときが最適。

■ お風呂上がり、ストレッチで活性された体に使うのが効果的。

教えてくれたのは

片桐衣理先生

「衣理クリニック表参道」院長。内科・美容皮膚科医。「セルライトマシン、エンダモロジーからヒントを得たマッサージで、燃えやすい体を手に入れて」