

フェイシャル痩身セルフケア

お店で行うトリートメントを、ご自宅で簡単に続けられるセルフケアです。

①セキオイルフェイス用を塗り②タップして③馴染ませる、簡単お手入れです。

オイルの引き締め感が深部に届き、顔のたるみ対策や小顔を実現します。
また、顔から脳に繋がる細やかな神経がお顔の引き締めと同時に脳をクリアにし、
脳もすっきりさせます。

たった1度で、変化を実感される方もいらっしゃいます。
ここでは、お顔と脳の神経や、筋肉の流れを踏まえた上で、お顔の筋トレを行い、
周辺の脂肪を燃焼します。継続して、すっきり顔を手に入れましょう。

【セルフケアの流れ】

(1)セキオイルフェイス用を、指先にとり、
皮膚の上を滑らせながら、塗布します。

- ① 額の髪の生え際
- ② 眉間からこめかみまで
- ③ マユ頭から鼻の脇、ホウレイ線から口角横、
そのままアゴを通り、喉まで
- ④ 頬骨に沿って
- ⑤ 顎のライン
- ⑥ 耳の下周辺

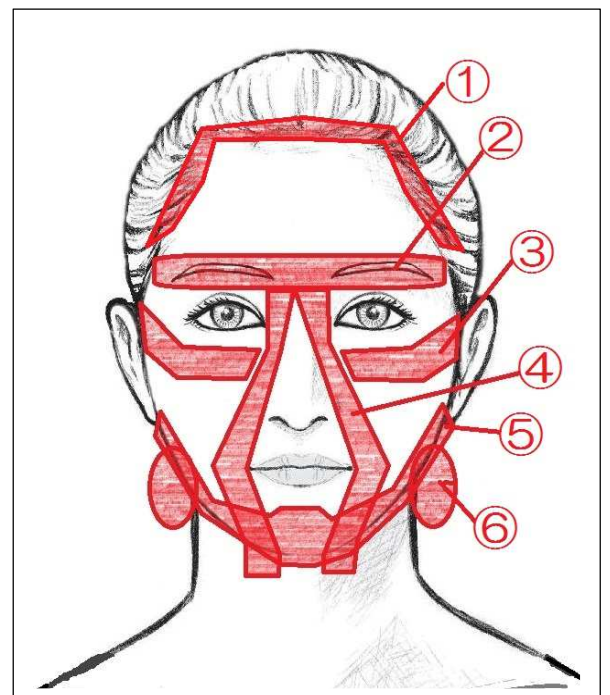


図1

※オイルは、肌がしっとりするまで、つけてください。
ザラザラ、ガサガサしている時は、不足気味です。

(2) オイルを塗った箇所を指先で軽く叩きます。

塗った順番通りに、人さし指と中指を交代に、リズムよく行うと楽ですよ。

(3) 仕上げ

指の腹にオイルを足して、顔の中心から外側に伸ばします。

- i. 赤いラインに沿って、額中心から、目頭から、鼻の横から頬骨を通して『こめかみ』に向けて伸ばします。
- ii. 緑のラインのように、頬骨から耳の前。鼻筋、口元、顎先を外側に伸ばし、頬、顎から耳下腺まで伸ばします。
- iii. 耳下腺に緊張が集まりますので、首の胸鎖乳突筋に沿って、鎖骨に向けて伸ばします。

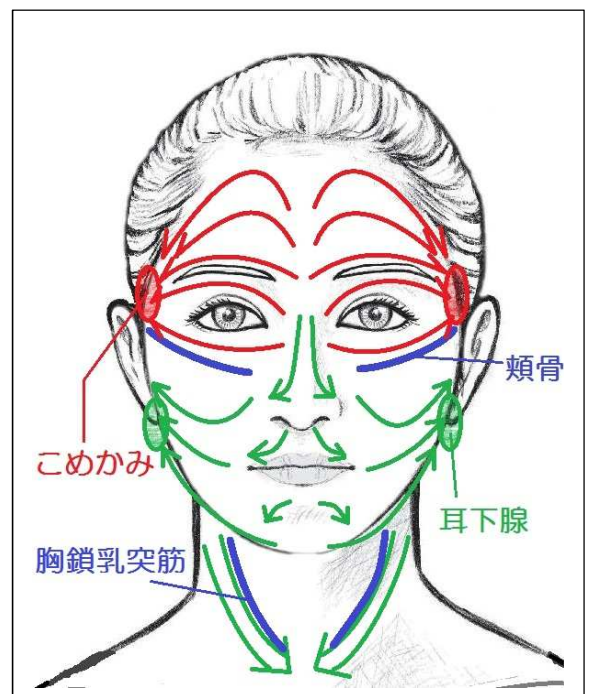


図2

慣れると、3分もかからないセルフケアです。
毎日のお手入れに取り入れて、ご活用くださいませ。