

balancing creamを使ったセルフリフトアップテクニック

1日5分から10分を目安に、特に気になるお悩みの部分を中心に行なってください。
力加減は心地よい程度で、リラックスしながら行ないます。
※お肌に異常があるとき、クリームがお肌に合わないときはご使用をおやめください。

準備

balancing creamを顔から首にたっぷり（マスカット大くらい）塗布します。
アロマの香りを楽しみながら深呼吸をし、リラックスします。

STEP1 額のシワ改善



おでこにひし形を描くようにもみほぐします。



生え際に向かって左右交互に引き上げます。

ポイント

もみほぐす際、眉間のシワは中指などで念入りに行ないます。

STEP2 目のまわりのシワ・タルミ・クマの改善 ※片顔ずつ左右行ないます。



目のまわり、こめかみを目頭から目尻に向かって中指を使い、心地よい力で圧します。



片側の手でこめかみを押さえ、もう片側の手で目頭に向かって優しく流します。その後、肩下を通してこめかみに戻ります。

ポイント

目の周りは皮膚が薄く、繊細な部分なので、優しく行ないます。

STEP3 ほうれい腺の改善



鼻の横をほぐします。犬がウーッと怒った顔を真似をして、動く筋肉です。



ホホ骨の下をほぐします。小鼻の横から耳の真ん中に向かって行ないます。

ポイント

ホホ骨の下にはリンパ節がたくさんあるので、念入りにほぐすことで、むくみも解消します。

STEP4 フェイスラインをすっきりさせる



グーの手でフェイスラインをほぐします。あごから耳の下に向かって行ないます。



口角を引き上げます。アゴから鼻の横に向かってひし形を描くように行ないます。

ポイント

肌の表面ではなく、筋肉をほぐすように行ないます。

STEP5 二重アゴの改善 ※片顔ずつ左右行ないます。



アゴの下から耳の下に向かって左右交互に流します。



耳の下から鎖骨の中央に向かって流します。横をむいた時にできる筋肉に沿って行ないます。

ポイント

リンパを流すテクニックなので、力を加えず、なでるように行ないます。

STEP6 仕上げ ※片顔ずつ左右行ないます。



顔全体のリンパを流します。顔の外側にむかってやさしく流します。



耳をチョキの手で挟んでそのまま鎖骨に流します。

ポイント

ゆっくり行ないます。

STEP7 リラックス&記憶 ※片顔ずつ左右行ないます。



反対の手でほうれい腺に親指の付け根をあて、机などにヒジをつけて体の力を抜きます。深呼吸してリラックスします。



ポイント

親指の付け根に心地よい程度に体重を預けます。

極上の
リラックスタイムを…



CBS cosmetics