

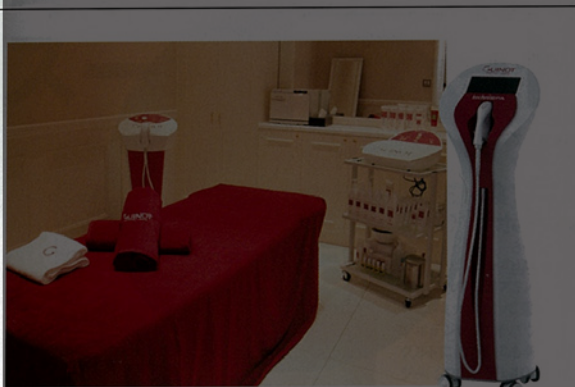
# みを取る!

美しいパーフェクトボディを邪魔するものと言えば、たっぷり付いた贅肉や、肌表面にできる醜いセルライト、太く見える脚のむくみ。ここでは、これら美ボディの憎き敵をすっきり取り去る方法を伝授します!

## Cellulite & foot Swelling セルライト・脚のむくみを取る

### セルライトとは

皮下脂肪組織が脂肪や老廃物を溜め込み、肥大化してしまい、コラーゲン線維と絡み合ってガチガチに固まったのがセルライトの正体。太ももやヒップ、二の腕に付きやすく、皮膚表面がオレンジの皮のように凹凸の状態で見ただ目にも残念な印象に。



### 最新のセルライトケアでなめらかツヤボディ!

ボディケアで定評のあるギノーから、今年2月に新トリートメント「テクニス/アドバンス」が登場。オリジナル最新痩身マシンによるトリートメントは、「W吸引ローラー」「Wイオン導入」「ヒートバーン」の3つの機能が同時に作用し、固くなったセルライトや脂肪を分解して、若々しいなめらかな美ボディをメイクしてくれます。



#### ギノー アンスティエ ユー パリ 六本木ヒルズ店

東京都港区六本木 六本木ヒルズ  
六本木けやき坂通り3F  
TEL.03-3405-6999  
営業時間 / 11:00~21:00  
定休日 / なし www.ginno.co.jp  
[テクニス/アドバンス]60分 ¥20,000

### 脚のむくみに効く!



←肌なじみの良いサラッとした感触で、下半身のむくみが気になる時にマッサージオイルとして使用するのがおすすめ。ボディ オイル「アンティオー」100mL ¥7,000 (CLARINS / クラランス)

→美肌成分がむくみによるシルエットの崩れや肌質を改善し、すっきり美脚へと導いてくれる。シーボン ビューティレットトリートメント110g ¥6,000 (C'BON / シーボン)



↑爽快感を与えて、脚のほてりを鎮めて、疲れを取り去ってくれるフットマスク。古い角質をオフして、なめらかな肌に整える効果も。火山マスク140g ¥1,038 (LUSH / ラッシュジャパン)

### セルライトに効く!



←ギノー独自の成分が肥大した脂肪細胞、セルライトに浸透し、15日間であらからすっきりしたシルエットへと導く。クロノロジック マンスール 125ml ¥15,000 (GUINOT / ギノージャパン)

→サンダルウッドから抽出した植物性の原料であるキシメンン酸が、セルライトの凸凹を減らし、ボディラインの崩れを防ぐ。スリミングオイル 100ml ¥2,800 (ETVOS / エトヴォス)

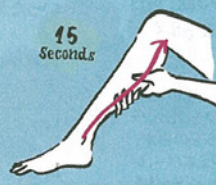


↑エステで人気の痩身施術キャビテーションが自宅でもできるマシン。脂肪細胞を溶解&減少してくれるだけでなく、美肌成分を導入することで内側から弾力のあるツヤ肌ボディも実現。ドクターキャビエトコースト<専用美容液etBODY 200g付き> ¥215,000 (Dr.Caviet Ghost / ジェイ・ビー・マシナリー)

### How to Massage セルフマッサージでむくみをオフ!



①足の甲全体を両手の親指を使ってまんべんなく押します。痛く感じる所は力を弱めて、回数を多く押すようにして。



②足首からひざの裏まで、左右の手を交互に使いさすり上げる。リンパが集まっているひざの裏側は円を描くようにマッサージ。



③太ももの内側を膝から脚の付け根に向かって下から上へとさすり上げる。最後にリンパが集まる付け根部分を軽く指圧する。

### 脚のむくみの原因

あなたは以下の項目にあてはまる?

#### ☑ 老廃物の滞り

ふくらはぎの筋肉が衰えてポンプ作用が上手く働かなくなると、体内の水分や老廃物が下半身に滞りやすくなり、むくみが生じます。

#### ☑ 冷え

冷えの状態が続くと血流が悪くなるためむくみが発生。むくんだ状態は筋肉を固くして循環が悪くなり、冷えを増長するので要注意。

#### ☑ 生活習慣の乱れ

塩分や糖分、水分の過不足、不規則な生活による自律神経の調整機能が乱れることで脚がむくみやすくなると言われています。