

脂肪細胞の循環を正常化し、新たな脂肪細胞の形成をストップしてくれる集中セルライトケア。インテンシブボディ グローバル 200 ml ¥21,000 (シスレー ジャパン)



# 5 ももの裏がボコボコに…!

## 丁寧なマッサージでセルライトを改善!

体が冷えていると、脂肪が厚くなりセルライトが増加してしまいます。太ももの付け根のリンパ節が硬い人はリンパの流れが悪く、余分な水分や老廃物が溜まりやすい傾向が。(渡辺先生)



1 片膝を立てて床に座る。手の平を膝の裏にあて、左右の手を交互に動かしながら、脚とヒップの境までさすり上げる。



2 親指以外の4本の指で、上半身を後ろに引くようにして後ろもをまんべんなく押す。冷たい所や痛い所は念入り。



3 もう一度さする。手の平を膝の裏にあて、左右の手を交互に動かしながら、脚とヒップの境までさすり上げる。

### 本格リンパマッサージでしっかりデトックスを

経絡とリンパの流れを改善し、気になる部分のセルライトを燃焼しやすくするコース。経絡リンパマッサージセルライトコース ¥52,500が「CLAS SYを見た」で ¥26,250に。監修者、渡辺佳子先生のサロン。@銀座ナチュラルタイム (P.332)



編集部おすすめ

自宅でキャビテーションエステが可能に! 特殊な超音波が脂肪に働きかけるスリミングマシーン。ドクターキャビエット ¥197,400 (ジェイ・ビー・マシナリー)