

Beauté Rondo BEFORE BATH

「セインムー・育乳♡ホームケアメソッド」

監修：岩下えみ、山口明美（膾姐・ロカリ「フェミー」編集長）

〈入浴前・ストレッチ〉所要時間 5分

入浴前に血流、リンパを流すことで老廃物を排出しやすくなり、育乳のベースが整います。朝の体温の低い時に行うのも効果的です。

コスメゾン・セインムーが考案した育乳ストレッチ&マッサージのメソッドは、女性が健やかで美しく生きれるフェムケアを基にを考えています。バスト・デコルテをケアする中で「乳がんの早期発見」「血流促進」「PMS、生理痛改善」「女性ホルモン活性」「リンパを流すことで老廃物を排出」「メリハリのある女性らしいボディラインへの変化」「代謝低下の改善」「冷え性改善」「肩こり予防」につながります。バスト周りはブラジャーで締め付けられているため、血流が悪く冷えやすい場所です。滞り気味な血流とリンパをこのメソッドで流す必要があります。滞留や冷えが進むと、バストの垂れ、ハリの低下、サイズの縮小の原因になり、子宮の冷えにもつながっています。全身の状態が良いことは最終的に「ポーテロンドの効果を最大化」させてくれる、体内の土壌づくりになります。「セインムー・育乳♡ホームケアメソッド」は授乳中、妊娠中の方にもお使いいただけます。



①まずは全身を伸ばします。これから始めるメソッドに向けてのリラックス効果、体を反らせて全身を伸ばすことでバスト周りの血流を良くする効果があります。顔を上げ、お腹をしっかり伸ばします。脚は床から浮かせてください。膈を締め、お尻に力が入っていることを感じましょう。ゆっくりと深呼吸を3回します。腕の力でゆっくりと、上半身を床に戻します。このストレッチを5～10回繰り返します。



②腕を真横に伸ばして手を動かします。指先を上に向け5秒キープしたら、指先を下に向け5秒キープ。腕を真横に伸ばしたまま、手のひらを上、下、上、下に向け。これを10回繰り返します。



③腕を伸ばして反らせます。胸を開くことを意識して、弧を描くように上下に5回動かします。手が上にあるときは手の平も上、下にあるときは手の平も下に向けます。



右腕を上伸ばし、左の肘を掴んで体を右に倒します。反対側も同様に行います。しっかりと真横に倒し、肘から脇腹までが伸びていることを感じましょう。

(★ポイント)

腕を伸ばしたりねじったりすることで、収縮してしまった腱や筋肉を柔軟にし、弾力をアップします。腋窩リンパに溜まってるリンパ液流すことで、ポーテロンドの効果もアップします。腕を伸ばすだけでもリンパは流れやすくなりますので、入浴前の習慣にしましょう。

Beauté Rondo AFTER BATH

入浴後のマッサージは「バストの形を作るため」「サイズアップするため」のマッサージです。入浴後、一番最初にポーテロンドを塗り1～3分ほどおいてしっかりと浸透させてください。ボディークリームでマッサージをする際は、ポーテロンドが浸透した後に塗ってください。マッサージは下着、洋服の上から行うこともできますので、育乳の日常に取り入れてください。

〈入浴後・マッサージ〉所要時間 5分



- ①肘から脇に向かって二の腕をもみ、ほぐします。
- ②脇の下に手を入れ、掴むようにほぐします。



- ③背右手で、左の肩甲骨と腕の付け根の間を指先でほぐします。反対側も同じように行います。



- ④二の腕のお肉をバストに持ってくるように手の平で押し流します。
- ⑤脇腹のお肉をバストに持ってくるように手の平で押し流します。
(★ポイント)
- ④⑤はバストの丸みに沿って、外側から内側に向け丸い形を作るようなイメージで手を添わせませす。④⑤ともに5回ずつ行いましょう。



- ⑥(1) バストを手手の平で支え、反対側の鎖骨に向かって斜め上に向かって5回揺らします。
- (2) 次に上下に5回揺らします。左右片方ずつ行いましょう。
(★ポイント)
- 斜めの動きの後に、上下の動きをすることがポイントです。筋肉は癒着してしまうため、揺らすことで剥がれます。代謝・サイズアップするために重要な動きです。



- ⑦バストの中心の胸腺を両手で優しくさすります。上下に10回動かしましょう。
(★ポイント)
- 深く呼吸をしてください。ホルモンバランスが整い、免疫力アップ、ストレス緩和する効果があります。



- ⑧バストを手手の平で支えながら、鎖骨を挟むように2本の指を沿わせて左右に10回流します。左右の鎖骨を片方ずつ行いましょう。



- ⑨バストを支えたまま、鎖骨の一本下の骨を挟むように2本の指を沿わせて外側へ10回流します。左右を行えば今日のマッサージは完了です。

目標達成のために日課にしよう!

みんなで育乳チャレンジ!

みんなの育乳日記を SNS でシェアして!
tiktok のアイコン欄の「ダイエット 100 日チャレンジ」を参考にしてみよう★

#セインムー #ポーテロンド #部分太り
#育乳日記 #バストアップ #100日チャレンジ

Make your Beauty Life,