

カリスマエステティシャン伝授



ufv オールボディモイスチャージェル  
270g ¥3800  
1kg ¥8800

# ♥自宅でカンタン♥ セルフ小顔ケア

使用量の目安はで3~4プッシュですが、必要に応じて付け足しながら行います。特に気になるところは重ね付けがオススメです。



① 1プッシュを手に取りお顔全体に付けた後、顔の中央から外側に向かって流します。



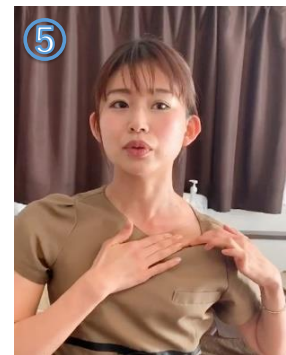
② 小鼻~外側を滑らせる様に...



③ 外側まで滑らせた後、持ち上げるように2~3秒キープします。



④ そのまま首のリンパに流し込むように、数回流します。



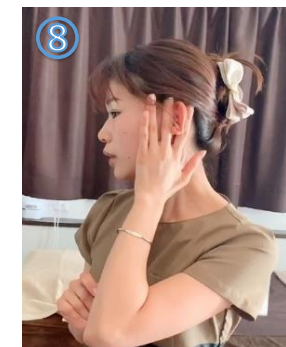
⑤ 手に残ったジェルを鎖骨の下のリンパ節に付けながら流していきます。



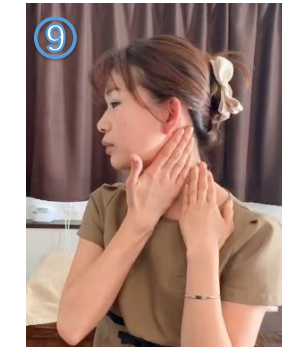
⑥ 手のひらを横向きにしておでこ全体を両手で交互に引き上げるように動かします。



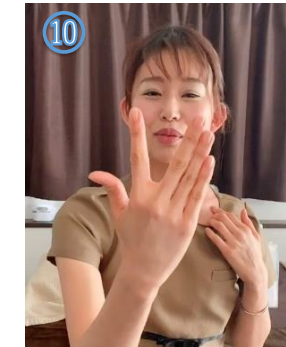
⑦ 人差し指と中指でV字を作ります。



⑧ そのまま手と同じ側の耳をV字で挟むように置き、そのまま上下させて耳周りのリンパを流します。



⑨ 耳下腺(耳の裏側辺り)から両手で交互にやさしく下向きに流していきます。



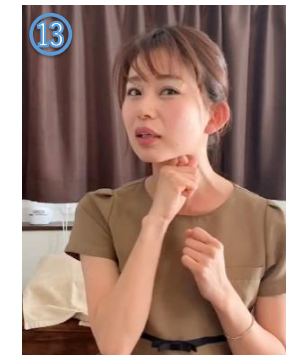
⑩ 再び、V字を作り...



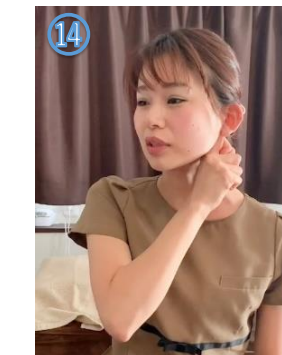
⑪ 鎖骨の上下をV字で挟んで中央から外側に流します。



⑫ 人差し指の第一関節を曲げて山を作ります。



⑬ 曲げた山の部分をアゴの下部分に押し当てながら、顎の先端から耳の付け根に向かって流します。



⑭ 仕上げに首を上から下に両手を使い何回か流していきます。