



むくみ放置は後々セルライトに…!? まずは日々のケアでむくみにくい身体へ!!

本当は
怖い!

毎日のことだし…

皆そうだから…

体質だし…

ただむくんでるだけでしょ

むくみ放置してませんか?

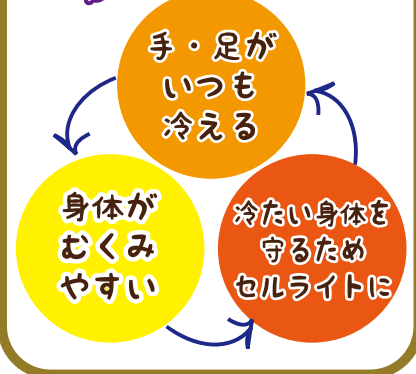
「むくみ」の自覚をお持ちの女性は約半分。その中でほぼ毎日「むくみ」に悩まされているという「重度の浮腫み体質」がなんと7割～8割も占めます。「夕方にむくみがひどくなる!」「足がだるい!」等の状態を、いつものことだから…と放っておくと、抜けられない悪循環になるかもしれません。

むくみを放っておくとどうなるの?

- 手・足が冷える
- 身体を守るためにセルライトに
- しわ・たるみ
- クマ・色素沈着

むくみを繰り返すことで、お肌の弾力繊維が伸び、しわやたるみの原因に…! しかも、一度伸びてしまったら元には戻りません! むくみの段階でケアすることが重要になってきます。

むくみの悪循環…



簡単むくみチェック! こんなことはありませんか?

- ☐ 夕方になると靴がきつく感じる
- ☐ 脚がだるかったり重かったりする
- ☐ 水分をあまりとらない or とりすぎる
- ☐ 朝になってもむくみがとれない
- ☐ 手・足の先が常に冷たい
- ☐ 汗をあまりかかない
- ☐ 塩辛い味付けが好き
- ☐ お酒をよく飲む



1つでも当てはまった方は今日からケアしましょう!

お風呂で
湯船に
つかる

軽く
マッサージ
する

ウォーキング
等の
軽い運動

これらが難しい方、
更に効果を出したい方は!

