

# リフト・アップ リンパケア ③

まず右半顔から...



親指をあごの角、人差し指をこめかみにあて、上下に軽くひっぱります。



反対の手で上から下へなでおろし親指を押し直します。4回なでます。



同様に頬から4回



小鼻わきから4回



あご先から4回 なでます。

A~Eを3セット行なってから F,Gに...



あごの角から下に向かって8回なでる



耳の後ろから鎖骨に向かって首すじに沿って4回なでます。

同様に左半顔もします!