

【超有料級】顔に溜まった”老け成分”を根こそぎ取って最強リフトアップ！ シミ・シワもみるみる消える顔面毒だし



<https://youtu.be/TkArXluXNa0>

基本のリンパケア

1. 耳たぶを4回回す
耳たぶの根元を持って肘をクルクルと回し、耳に振動を伝える。
2. ほっぺたを4回撫でる ※肘は後ろ回し(拡張方向)
3. 耳たぶを4回回す
4. 下顎を前後、左右に4回揺らす
一旦前に出し、ア-っと開ける
※1~4を計三回繰り返す
5. 肘を前に出し、胸を4回開く
6. 腕を回すように腕を後回しに8×4セット回す
※1~6を二回繰り返す

リフトアップ

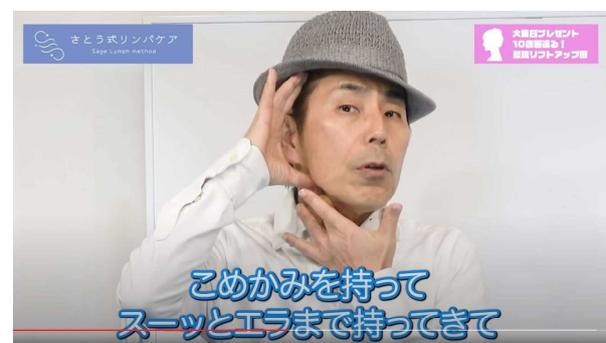
1. 上から下に
こめかみからエラに4回撫でる
2. 頬からエラに4回撫でる
3. 口角からエラに4回撫でる
4. 首の裏からエラに4回撫でる
5. 首を8回撫でる
※1~5を計三回繰り返す



スーパーリフトアップ

1. こめかみを持って
エラの下から上に持ち上げる
2. リフトアップ(1~5)を行なう
3. そのままで深呼吸を三回

※リフトアップとスーパーリフトアップは
左右別々に行なう



さとう式リンパケア
YouTubeチャンネル

