

## 速効！二の腕ダイエット



## 著作権について

『～きれいを応援！二の腕ダイエット～』（以下、本マニュアルと言います）は著作権法で保護されている著作物です。本マニュアルの使用に関しては、以下の点にご注意ください

- 本マニュアルの著作権は、星子順子にあります。
- 星子宮璃里の事前許可なく、本マニュアルのノウハウ(具体的な方法)をデータによる複製を禁じます。
- 本マニュアル購入者はノウハウを第三者に提供、インターネット等での公開、ブログ等への書き込みすることを禁じます。
- ブログ等を書く時には細心の注意を払ってください。著作権に抵触するおそれがあります。体重標記、感想等は一切、本講座の著作権に抵触しません。
- 転売は全部、一部関係なく一切出来ないものとします

脳セラピストとして 真実だけを書きました。あなたの大事な時間を無駄にしたくない  
そして誰も本当のことはオブラートに隠して教えない・・・そんなことのないように有料で販売し  
ているマニュアルの中身を公開しています。

嘘のない内容があなたに役立ってくれることを願っています。

## 一章 どうして二の腕ダイエットなのか？

今、多くのダイエット方法が世に出回っており、新聞やTVをはじめ様々なダイエット法が宣伝  
されているのはご存知の通りかと思います。しかし、これだけ多くのダイエット法があるにも関  
わらず「やせたい」「細くなりたい」という女性の悩みは解決される事無く、多くの女性が細くな  
る術を求めているのが現状です。

実際、私自身も細くなりたいと思いながら、その悩みを解決できない日々が続き、エステティ  
シャンとして美容面だけでなく、人間の体の機能と脂肪の関係や脳神経の勉強をして実際に  
誰でも効果を感じる事の出来るダイエット方法を編み出すことができたのです。

このマニュアルでは「二の腕」という部分に絞ってメインのお話を進めていきますが、読むにつ  
れて二の腕を細くする事が体全身を細くするという事に繋がっていくことがお分かりいただけ  
る構成になっています。

ただ、この方法は通常のエステや整体とは全く違う観点からのアプローチを行いますので、  
サウナに入って汗を流すとか悲鳴が聞こえてくるような力で部分を絞り込んでいとか、食べ  
たいものを我慢してストレスと戦ってやせていくという一般的な手法とは違いますので、読ん  
でいく中で戸惑いを感じるかもしれませんが、実際に試して頂ければ、この方法がいかに健  
康的にやせる方法かという事をお分かり頂けます。

私は、女性の体内機能、脳の筋肉に対する結びつきを考えてこのケア方法を考案しました。  
私自身も痛いことは苦手です。そして時間も極力短く、そして短時間で効果を体感したい人な  
ので全ての女性に目で見えてすぐに効果を実感していただけるようにしてあります。

## 二章 鎖骨ラインのマッサージ方法

この章から、実際に体を細くするためのお話を進めていきますが、このマニュアルでは、余談はせずに、あなたの体を細くすることだけをお話していきます。通常、こういったマニュアルでは、余談が多くメインのお話がブレてしまい内容が薄くなっているものがありますが、私のマニュアルでは、そのような事をせずに「ケア方法」だけをお話していきたいと思っています。

では、早速お話をすすめていきますね。

二の腕ケア法で大切なのは体内活性をさせることですので、最初は全体の血流を高める方法から始めていきます。

まず、鎖骨のラインにローションを塗ることから行っていきますが、このローションを塗る目的は二の腕についている脂肪を燃焼させて血液の流れを良くすることにあり、マニュアルに同梱していたローションに、その効果が含まれていますし、お肌の弱い女性にも安心してご利用いただけるようになっています。

この時のローションの塗り方ですが、鎖骨の上下にくまなく塗り込んでから鎖骨の下を親指で腕に向かって軽く押すように肩まで指を滑らせていきます。この動作を3回繰り返して下さい。

同じように反対の腕も行っていきます。このアプローチを行うことで二の腕に停滞している老廃物を流れやすい様にする事ができます。次は同じ様に鎖骨の上を親指でアプローチをかけていきます。

この時、気をつけて欲しいのが、出来るだけ腕の内側に沿って押しながら螺旋を描くという事です。この流れがとても重要になっており、滞り&太さがかなり気になっている方は力を入れすぎないように気をつけてください。

力を入れすぎてしまうと、不純物が停滞している人の場合は、痛みが発生しやすいので、十分に気をつけるようにして下さい。

#### 【自分で効果を確認する為に】

ダイエットをしても続かない女性が多くいますが、その一番の原因は自分でダイエットの効果を実感できないという事です。どれだけ素晴らしいダイエット法であっても、効果が確認できないと本人のモチベーションの低下にも繋がりますので、楽しいダイエットを行っていくためにも測定を行っていきましょう。

まず、二の腕部分のサイズの測定と、写真を撮って下さい。こうしておけば、後で見たときに変化が明確に分かりますので、ダイエットが楽しくなり精神的な辛さを回避する事が出来るメリットがあります。サイズの測定方法は肩回り・脇の下から真横に1周・ひじとこの3箇所の測定で行います。

測定をするときは、必ず定位置を決めて行います。1回のアプローチでも充分効果を目で見て、計って体感できますので楽しみに頑張ってください。

では、ケア方法の続きをお話していきますね。

次は。鎖骨の終わりの位置(肩側)と腕の一番高い位置に親指を当ててゆっくりと小さな螺旋を描くようにぐりぐりと軽く回していきます。この時、指先に少しだけ力を入れてください。

力みすぎると、あざのようになる場合がありますので、力みすぎてマッサージしないようにだけ十分に注意して下さい。

この部分のアプローチは二の腕に繋がる重要な経絡になっており、もっと深く言うと臓器に当たる心臓の経絡です。この経絡の流れは日々の中の生活習慣や、腕の使い方によって滞りがおきやすい血液の通り道に当たりますのでダイエット法の要の経路になっています。

ではまた鎖骨の位置に戻って更にアプローチをしていきましょう。今度は先ほどよりも更に指を広げていきましょう。このときも再度ローションを塗ってゆっくりと指大きく肩に向けて鎖骨の真ん中をスタート地点と考えて指を2本鎖骨からVの字になるようにしましょう。腕に指を当てながら肩の後ろまで指を回すように押し流していきます。

このまま先ほどの流れの腕の後ろのラインまで少し圧をかけながら大きくゆっくりと3回～から5回繰り返します。このまま肩の横から指を滑らせて肩の後ろの位置を首に向かって肩の後ろを通りながら斜めにあがっていきましょう。

ローションを再度塗りこみます。こすれて肌が赤くならないように、ローションの量を多少多めに塗るのがポイントです。

先ほどのぐりぐりは小さく螺旋を描きながら親指で押しまわすようにゆっくりゆっくりとそのまま下に向かって同じように螺旋を描きながら降りていきます。このとき出来るだけ腕の内側に沿って押しながら螺旋を描きましょう。

この流れはとても重要です。滞り&太さがかなり気になっている方は力を入れすぎないように気をつけましょう。このラインへのアプローチの時ローションをたっぷりつけてあげることによって血液の流れが向上していきます。

即効性を出したい方は多めにぬっていただくことでアプローチの更なる効果が期待できます。

では、肩の位置に親指を戻しましょう。今度は肩の上の骨の上部に指を当てます。このラインから背中に繋がる骨の部分に指を当てます。

この位置から、今度は腕の外側のラインに沿って押しまわしながらひじに向けて下に下りていきます。今度は親指ではなく残りの4本の指でゆっくりと圧を適度にかけて揉みこむように下に下りていきます。

ひじに向かってアプローチです。外側のラインも意外にブヨブヨしていますので、内側に引き込むように指を上を引き上げるようにしましょう。

この章でお話した方法がスリムダウンの鍵を握っている基礎となる部分なので、手を抜かずにしっかりとアプローチを行って下さい。

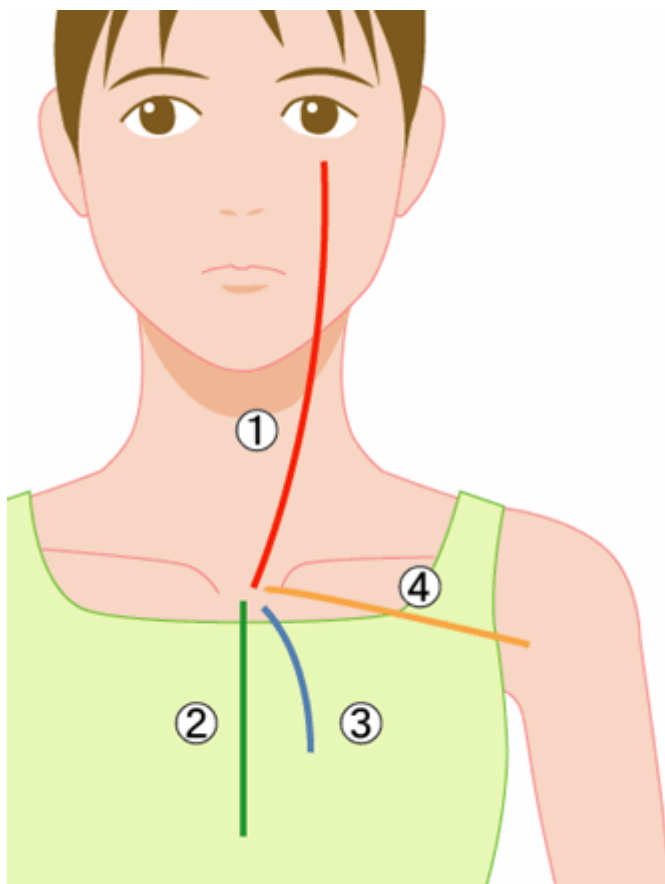
### 三章 腕の指先からのアプローチ

先ほどまでは、鎖骨から肘にかけてのアプローチをお話していきました。この章では腕の指先からのアプローチを中心に話を進めていきます。

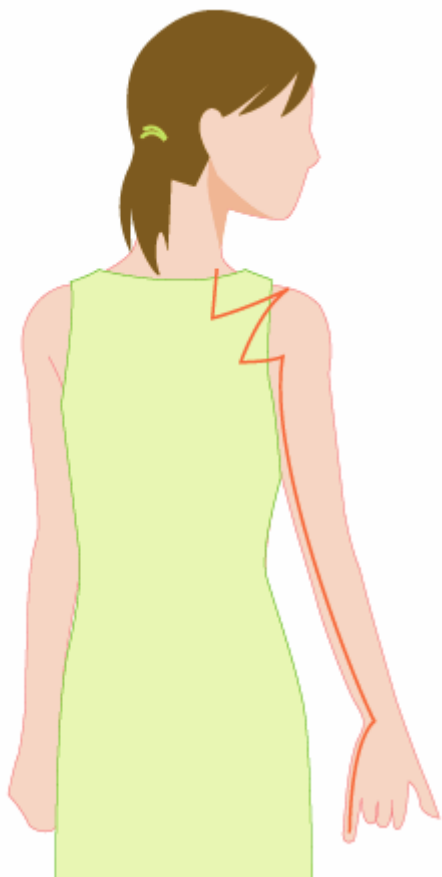
なぜ、指先のアプローチを行うかというと、指先とこの腕の関係は非常に密に関わっており、指先に老廃物が溜まっていると、その老廃物が原因となりこの腕が太くなってしまいます。

つまり、指先の老廃物を取り除かないとこの腕部分のマッサージをしても効果がないという事です。

では早速ですが、次の図を見てください。  
この図を元にマッサージ方法を説明していきます。



1. 小指の先の外側から始まり・腕の内から肩の側面を通して首に繋がり、頬骨に沿って耳へ至ります



この筋肉との関係は道(経絡)とはまた異なっており、あくまでも腕を通る血液の通り道です。この血液の通り道の滞りが生じてしまうと、疲労物質の停滞・リンパ液などスムーズに流れなくなっている状態に陥り腕周り・二の腕・更にはひじまで太くなってしまいます。

バストの下には心臓に繋がる道があることはもう理解が出来ているかと思います。指の先から始まるこの道(経絡)は、実は私達にとって一番大切な心臓とペアーの臓器の道(経絡)なんです。

腕の太さから心臓の話になるなんて、思ってたかと思いますが、綺麗と健康の両方共に効果があります。

更にこの改善が出来る事によって…

- ・冷え症の改善
- ・内分泌機能の低下防止
- ・貧血改善
- ・心臓機能の改善
- ・腕や指先の痛みの改善

など、これだけ腕というパーツに関連して体内機能の向上も図ることが出来ます。本当の健康と密接に関連しているこの腕のケアは、細さ・美しさ・そしてアンチエイジング効果は絶大だという事です。

ここで簡単なアプローチに入ります。

まず、手の甲全体に専用のローションを小指の方から塗りこみます。

この時、指から腕に向かって塗りこむ事です。腕から指にと方向が逆にならないように注意してローションを塗りこんでいきましょう。この流れにも意味があり指から腕にむけることで機能本来の働きをするようになっています。

ローションを伸ばしたら、次は手首からひじに向けて外側のラインに沿ってローションを塗りこんでいきます。この時も、力の入れ方・力の配分は手首からひじに向けてゆっくりと少しずつ圧をかける様に引き上げていきます。

軽く数回繰り返したら、逆の手で腕(肘から下部分)を掴む様にします。

腕の外側に力を入れながらひじに向けて、数回同じように繰り返します。そのままひじの裏側(骨の反対側)をひじを曲げた状態で螺旋をかきます。数回繰り返していると腕が少し温くなるのを感じるかと思いますので、温かみを感じるまで行っていきます。

交互にやらずに片腕が終わってから逆の腕を始める様にしましょう。そのまま手首に戻ります。今度は手首の中心(甲側)からひじに向けてゆっくりとしたから上に向かって力を加えていきます。

数回これを繰り返したら再度、手首の外側にある突起の様な骨の上から、腕のひじの位置(表側と通ります)に当たる所まで斜めに引き上げていきます。少し力を入れながら2回位繰り返してください。

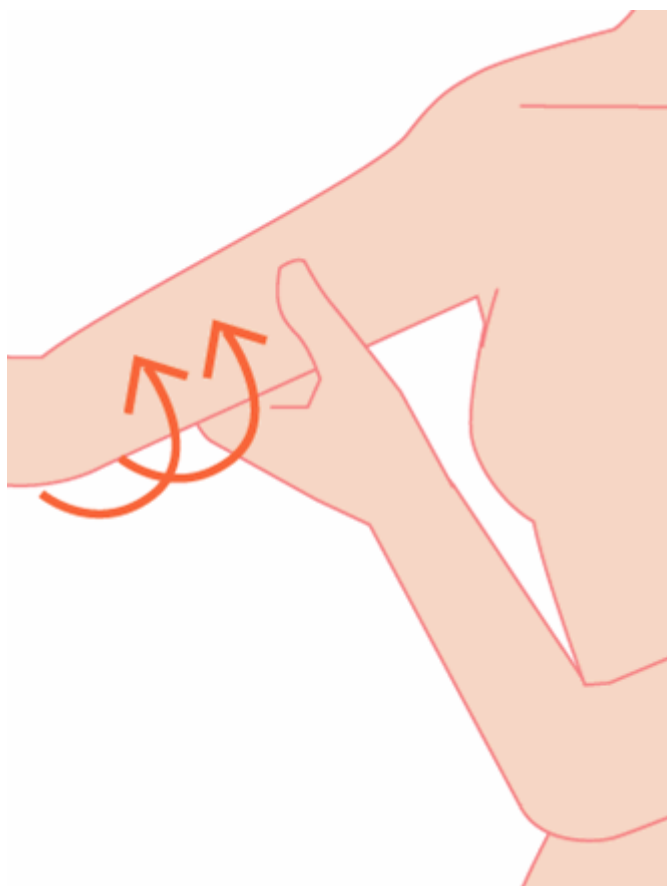
これをする事によって、心臓とペアーの関係にある小腸の経絡の流れが整っていきます。この流れの改善によって二の腕の美しさと健康も同時に得られますので、頑張ってくださいね。では次に進みましょう。

ひじから腕の付け根にかけて全体的にローションをたっぷり伸ばします。ここからは特に効果の出方が左右してきますのでローションを多めに塗って戴くことをお勧めします。

細さの比率はよりアップしますのでたっぷり塗りこみます。まず手の平を下にして上にきたひじの部分から肩の付け根の骨の位置まで下から上に向かって引き上げます。少し痛みがある場合があります。痛みを感じる方は特に流れの滞りが起きていると思ってください。

この経絡の流れがよくなるにつれて、二の腕もより細くなります。ローションが乾いてしまったら再度つけましょう。滑りもよくなり効果的です。

次に腕の外側を下から全体的に持ち上げるように、腕の付け根まで引き上げます。大切な臓器に繋がるラインですのでゆっくりとあせらず丁寧に圧をかけましょう。



これは押しながら下まで行いましょう。1回終わったら今度は滑る様にひじから手首まで3回繰り返します。この時ローションは軽く塗りこむだけ十分です。

ここまで終わったら手首お反対の手で横に滑らせる様に3回繰り返します。此の時はほとんど力をいれずに軽く滑らせてくださいね。

手首は皮膚も薄く、血管も近いために腕に圧をかけているような力でやってしまうと危険です。この点に注意をしながら進めてください。

無料レポートではここまでとなります。

この続きは下記 URL へアクセス頂き、有料版のご購入をお願い致します。

<http://hoshiko-antigras.com/goods/>

スリムジェルのご購入は下記 URL へのアクセスをお願い致します。

<http://hoshiko-antigras.com/goods/>

本マニュアルについての感想、お問い合わせ等に関しては

[support@hoshiko-antigras.com](mailto:support@hoshiko-antigras.com)

までお願い致します。

頂いたご意見を参考にマニュアルの更新などに使わせていただきます。