

2.顔のたるみを50秒で解消！簡単セルフケア法

2



1.姿勢を整える

まず、足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立ちます。

2.お腹を引っ込める

次に、お腹を背中の方へ引き込むように意識します。この時、腹横筋を使っていることを感じながら、お腹を持ち上げるようなイメージを持ちます。

3



3.上半身を引き上げる

お腹を引っ込めた状態で、胸を持ち上げ、首の前にある広頸筋を意識して、首を長く保ちながら顔を少し上に向けます。

4



4.アヒル口で10秒キープ

最後に、アヒル口（唇を少し突き出す）を作り、その状態で**10秒間キープ**します。この時、お腹はしっかりと持ち上げたままです。

5.繰り返し行う

この動きを**5回**繰り返します。短い時間でも、毎日続けることで、上半身全体のラインが引き締まり、顔やバストのたるみが解消されます。

