

25. 【宿便も剥がれる】美と健康を同時に手に入れる 「リセットセルフケア」でくびれを作り、 内臓脂肪を流す方法

まず、上半身を裸にして鏡を見ながら、左右のくびれのバランスを確認しましょう。くびれのバランスを整えるためには、弱い方のくびれを強化する動きを意識的に行うことが大切です。

1



くびれが弱い

くびれが強い

2



3



1.まっすぐ立つ

2.お腹を引っ込めて持ち上げる(ハラマ筋覚醒)

3.横腹を左右に振る(膝を無理せず曲げてもOK)

※ポイント:左右均等に行うのではなく、バランスを整えることが重要です。身体の歪みを感じる部分に意識を向け、左右を調整しながら動かしましょう。