

からだリノベーション



S H I E N A

こんにちは。
ナビゲーターのシェナちゃんです。



今、気になっている、からだの部分はありますか？
もう少し痩せたいとか、きれいになりたいとか思いますよね。
これから私が皆さんのからだの悩みを解決していきます。
あなたが気になっている部分のページをチェックしてね。
さあ、からだリノベーションをはじめましょう！

- ① お顔 2~3p
ほほのたるみ ほうれい線が目立つ
- ② お顔 4~5p
二重あごが気になる
- ③ 背中 6~7p
背中のお肉をどうにかしたい
- ④ 腕・肩 8~9p
二の腕が太い 肩こりがある
- ⑤ 腰・お腹・お尻 10~11p
ウエストがない お腹が出ている お尻が垂れている
- ⑥ 太もも・ふくらはぎ 12~13p
太ももが太い O脚が気になる
- ⑦ 胸・デコルテ 14~15p
バストが下がっている 鎖骨が出ていない

①お顔

ほほのたるみ・ほうれい線

ほほのたるみはお顔の問題?
ほうれい線は乾燥が原因?

カン違い

だめコリ~





ホントは

頭蓋、ほほ骨、こめかみの
「コリ」が原因です

ここコリ～

シェナのこたえ

頭蓋、ほほ骨、こめかみの「コリ」を取り除いて、
ほほを引き上げ、ほうれい線を目立たなくします。

②お顔

二重あご

カン違い

二重あごは太っているから？

ぶらんコリ～



ホントは

耳の下の筋肉が縮んでしまい、「コリ」になっているからです

シェナのこたえ

耳の下の筋肉とあごの「コリ」を取り、伸びやかにして、フェイスラインをすっきりとさせます。

③ 背中

背中のお肉



太ると背中にお肉がつくの？

カン違い

ホントは

背中に「コリ」があり、老廃物が
流れていないので原因です

薄着になると
気になっちゃう



背中すっきり



シェナのこたえ

背骨の脇の「コリ」を取り、老廃物を流すことで、
背中をきれいに引き締めます。

4
腕・肩

二の腕・肩こり

カン違い

二の腕が太いのは老廃物の
肩こりは治らない！



せい？



ホントは

腕や肩の筋肉が収縮してしまい、「コリ」になっているからです



シェナのこたえ

「コリ」を柔らかくして、二の腕を引き締めます。
肩幅を正常にして、肩こりを改善します。

⑤腰・お腹・お尻

ウエスト・お腹・お尻のたるみ

カン違い

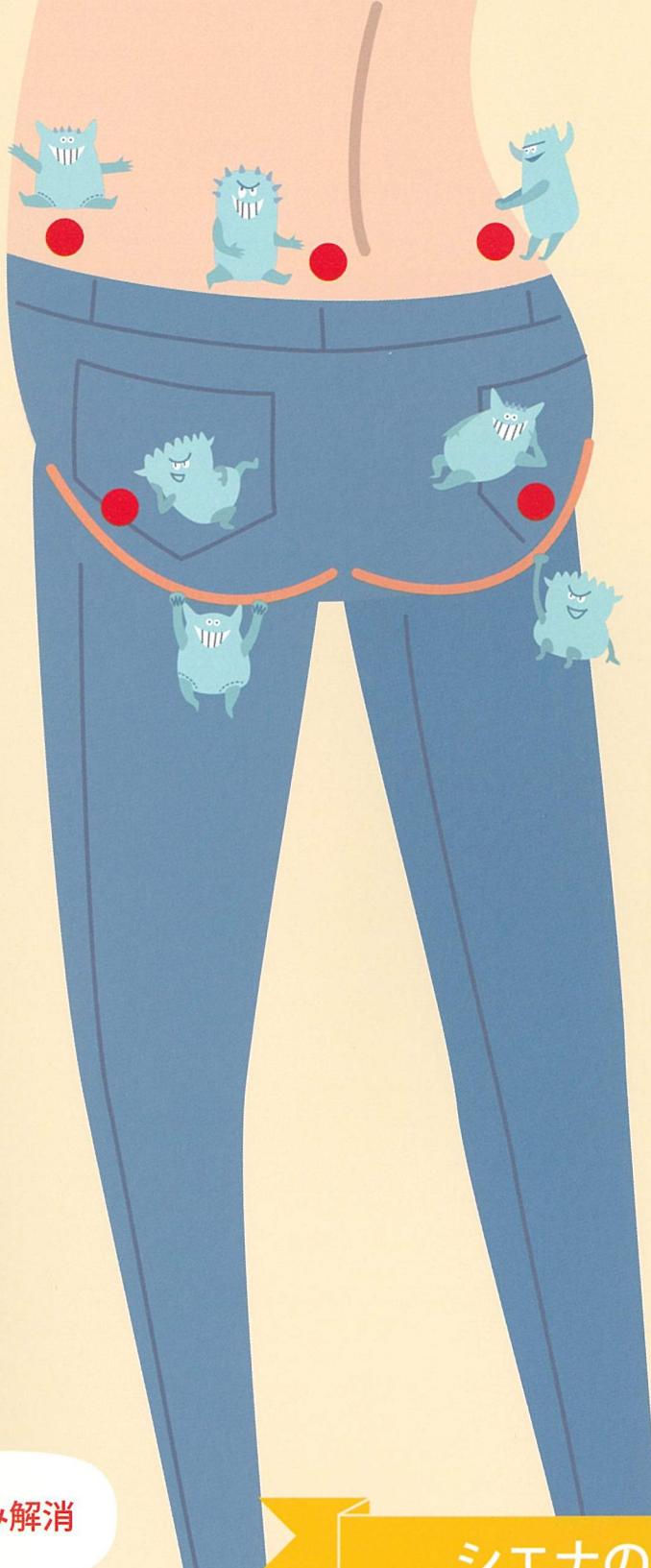
脂肪がついているのが原因?
お尻が垂れているのは体質?

ぽっコリ~



ホントは

内臓の筋肉に「コリ」があります
腰とお尻にも「コリ」があります



たるみ解消

シェナのこたえ



内臓の「コリ」を柔らかくして、腹筋をつけます。
腰とお尻の「コリ」を取り、たるみを解消します。

⑥太もも・ふくらはぎ

太もも・〇脚

〇脚は骨が曲がっているから?
太ももが太いのは遺伝?



ホントは

冷えたり力が入つて筋肉が縮んで、
引っ張られているのが原因です

ひえコリ～



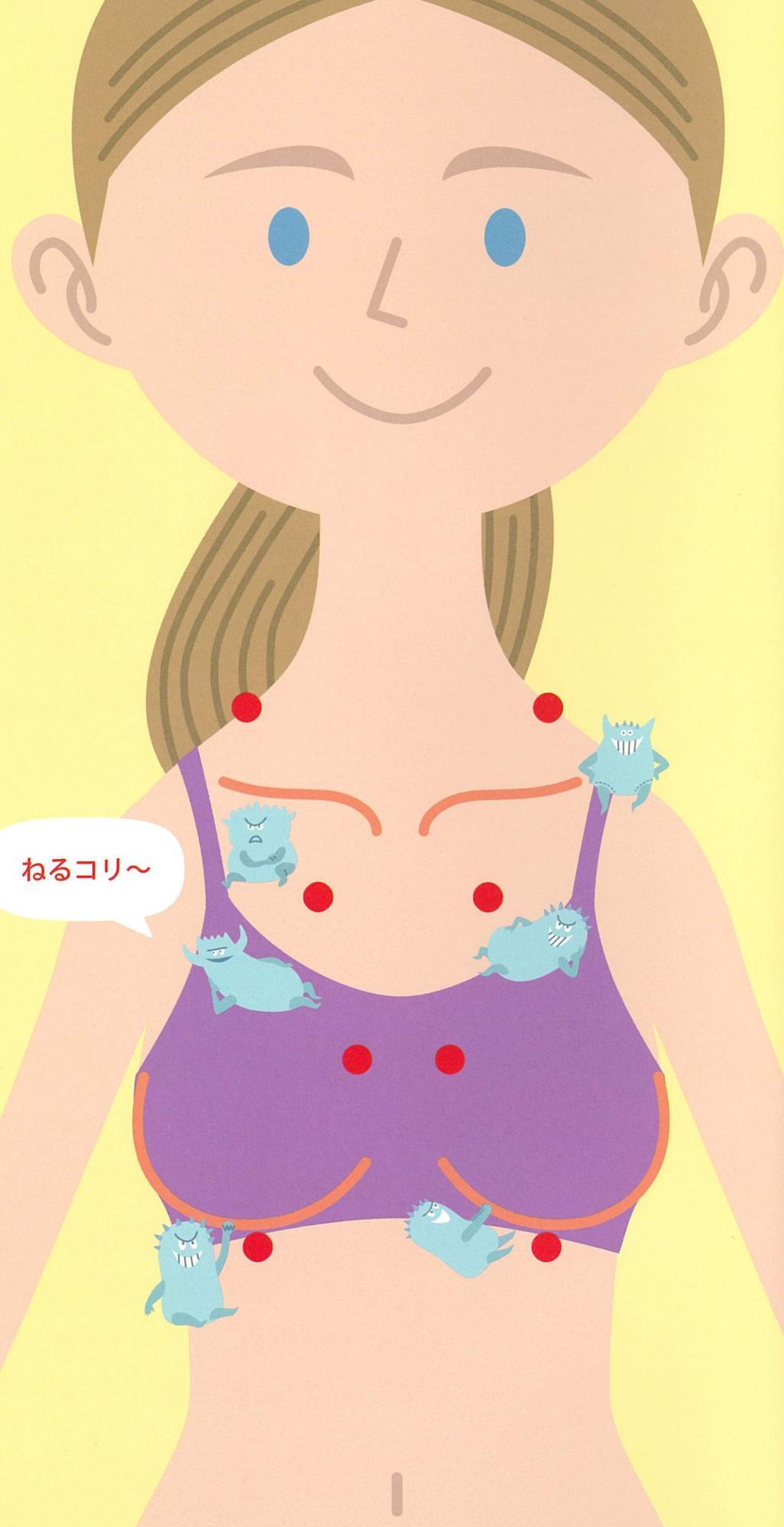
シェナのこたえ



太ももや股関節、膝うら、足首の「コリ」を取り、
O脚を改善し、脚を美しくシャープにします。

⑦ 胸・デコルテ

バストのたるみ・鎖骨のライン



ホントは

カン違い

バストが下がるのは年齢のせい？
体形が原因で鎖骨が出ていない？

胸の脂肪の上下や内側の「コリ」と
肩・デコルテの筋肉の縮みが原因です

コリ退治～

シェナのこたえ



胸の脂肪の周りの「コリ」を取ってバストUPし、
肩・デコルテの筋肉を伸ばして鎖骨を出します。

コリってなんだろう？



皆さん、いかがでしたか？

原因はからだの「コリ」だったんですね。

でも、「コリ」って一体何なんでしょう。

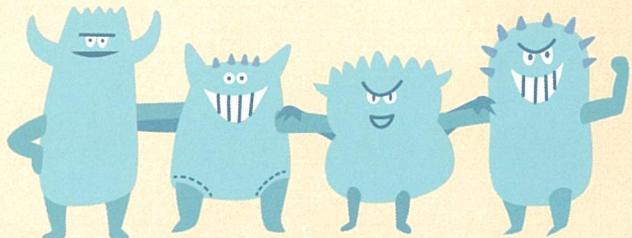
もう少し説明していきますね。

「コリ」とは、簡単に言うと筋肉の固まりのことなんです。

からだの細胞が死にかけている状態で固まっているんですね。

冷えたり、からだに力が入ると「コリ」になりやすいですよ。

ストレスや緊張した状態も良くないので注意してくださいね。



「コリ」があると、からだのスタイルが悪くなるだけでなく、

細胞の機能も低下するので、美容にも健康にも良くないんです。

「コリ」をなくして、からだリノベーションしていきましょう。

からだリノベーション

シェナでは「レリーフィング」という独自の技術を使って、コリを取り除いていきます。

オールハンドで筋肉の縮みを伸ばしながら、彫刻のように美しくデザインするんですよ。

筋肉をきれいに整えて、コリがなくなれば、細胞がまた元気になって健康になります。スタイルもよくなつてより美しくなります。

からだはいつでもリノベーションできるんですよ。

あなたもからだリノベーションはじめてみませんか。



「からだリノベーション」

企画 Horta

制作 MOUNT ZINE Publishing

またね～

イラスト ヤス・タグチータ プレミアム

発行日 2015年7月1日

発行 株式会社 シエナ インターナショナル

東京都港区白金台4-13-1

03-3446-2449

www.shiena.com

www.facebook.com/Reliefing



※本誌掲載のイラスト・テキスト・ロゴの無断転送および複写を禁じます。

S H I E N A



Body Renovation