

エステに行くなら風呂入れ！ 風呂で出来る、効果抜群ダイエットマニュアル

【再配布権付】

本書は再配布可能です。

更に無料で商材やツールをプレゼント！

お申し込みは下記リンクから

<http://www.info-blue.com/touroku.htm>

今まで、ダイエットで高額なエステに通われたことがありますか？
もしくは、高額なサプリとかに手を出したことはありますか？

「これを飲めば、一週間で〇〇Kg 痩せる」

という謳い文句は、ダイエット産業全盛の今の世の中、どこでも見かけるような広告です。

確かに、これらのエステや、サプリで痩せるかもしれません。
ただ、一つ覚えておいて欲しいことがあります。

「楽に痩せたものは、楽に戻る」

これは、真実です。高額なお金を払って一時的には痩せたとしても、その痩せた状態がいつまで続くかは疑問です。楽して手に入れた結果は、楽に戻ると言うことが多いのが世の常です。

高いお金を出して、すぐにもとの状態に戻ってしまうというのは、悲劇以外の何者でもありません。

お金にたよるダイエットというのは、リバウンドしやすいように感じます。私の周りを見てもそうです。

しかし、私はお金をかけないでダイエットをやったおかげか、リバウンドせず

に、友達
から羨ましがられるスタイルをキープしています。お金をかけないでも、効果
のある
方法をきちんとやればダイエットは出来るのです。

お金に頼ったダイエットというのは、金銭的にも続かないばかりか、スタイル
を
維持するのも続かないという皮肉なことが多いです。

お金をかけないで、どうやって私が周りが羨むスタイルを手に入れ、その状態
を
キープしているか、これからこのレポートでお伝えしていこうと思います。

前のページで、

「楽に痩せたものは、楽に戻る」

と言いましたが、私がこれからお伝えする方法も、難しいものではありません。
誰でも、お金をかけずに続けることが出来ます。

しかし、簡単に出来ることながらも、その効果は抜群です。
私も、知人に教えてもらって試した時は、その効果に驚きました。

「こんなことで、こんなに痩せるの!？」

と、教えてくれた知人に本当に感謝しました。

タイトルにもありますが、これからお伝えする方法は、お風呂で行うものです。お風呂は、ダイエットには効くということが昔から言われていますが、これは事実です。血行が良くなって新陳代謝がよくなることで、脂肪が燃焼しやすくなります。

この普通に入っても効果がある入浴にさらに工夫を凝らすことで、その効果を驚くほど高めることが出来ます。

さらに、これからお伝えする方法は、美容効果も抜群です。メリットをざっと挙げると、

- ・ セルライト除去に効く
- ・ 美肌効果
- ・ 新陳代謝のアップ
- ・ 首や肩のこりも解消
- ・ 貧血や、耳鳴り、目まいに効く
- ・ 小顔効果
- ・ ダイエット効果

メリットはまだまだありますが、ざっと挙げただけでもこれだけのメリットがあります。

どうでしょう？やってみたくありませんか？？

やってみたくなってきたところで、やり方を説明していきますね。

まず、これからお伝えする方法を最大限の効果を発揮させるために、体を温めて、
血行を良くして新陳代謝をよくする必要があります。

ダイエットに一番効果があると言われているのが、温冷の刺激を交互に体を与えて新陳代謝を上げる入浴方法です。

サウナなんかでも、入った後に冷水に入りますよね。あれも、新陳代謝を上げるのにはすごい効果的です。

家では、40度前後のお湯に3分ほどつかって、湯船を出て冷水シャワーを30～60秒ほど浴びる。そして、またお湯に3分ほどつかって、冷水シャワーを浴びるこれを5～10回位繰り返して下さい。続けてくうちに体がぽかぽかしてくると思います。

あと、少しぬるめのお湯に長時間つかると半身浴も新陳代謝をあげるのに効果的です。20～30分、38度位のお湯につかり、汗を思いっきり流しましょう。私は、新陳代謝を上げるのに、半身浴をやっています。

お気に入りの本を持ち込んだり、通販で買ったDVDが見れるお風呂用TVを持ち込んで、レンタルしてきたDVDを見ながらとか、楽しんで入浴出来るので長期間続けるためにも私は半身浴をオススメします。

新陳代謝を上げるのが、なぜ重要かお分かりになりますでしょうか？

新陳代謝とは、体を維持したり、新しく変わろうとする活動のことです。この新陳代謝を上げることによって、余分に蓄えられた脂肪を燃焼させたり、体の

老廃物を体外へ排出するのに役立ちます。

新陳代謝を高めるのに、筋肉を鍛えるのも効果的です。

新陳代謝を高めておくと、寝ている間やTVを見てる間も、体が勝手に脂肪を燃焼してくれるので、痩せやすい体質となるのです。

お風呂で新陳代謝を高め、さらに後述する方法を併用することにより、健康的かつ美しくダイエットすることが出来ます。

このダイエットを実践して、スリムになったら周りの友人が驚くはずですよ。ただ、痩せるだけでなく、美しく痩せますから。

それと、入浴する時ですが、お風呂に薬局などで売ってる入浴用のお酒や塩などを湯船に入れると、汗がわんさか出ますので、試してみるとよいかもしれません。

もちろん、お気に入りの入浴剤でもけっこうです。

大事なものは、楽しく、無理せず継続することです。継続することで、美しく痩せますから、ぜひ楽しく続ける方法を編み出して、続けてみてください。

それでは、入浴時にやるべき方法をお伝えします。

それは、マッサージです。

マッサージと言っても、ただのマッサージではありません。

リンパマッサージ

と呼ばれるているものです。

このリンパマッサージは強力です。私自身は、1ヶ月で12kg痩せましたが、1ヶ月で30kg痩せた方もいるみたいです。

リンパという言葉は、聞いたことはありますか？

リンパというのは、細胞の中や間にある液体のことで、このリンパが、体中の水分老廃物を交換し、きれいに浄化するという役目をおっています。

リンパは、最終的には大静脈へと流れつき、体の中の余分な水分や老廃物を尿として体外へ排出してくれます。

余分な水分や老廃物が排出されると、血流の流れもよくなり、新陳代謝が上がります。新陳代謝が上がることで、ダイエットも出来るというわけです。

また、リンパの流れを正しくしてやることで、体の中の老廃物が流れるわけですから、吹き出物やしわなどが出来なくなります。リンパをきちんと流してやることで、体の水分がちゃんと循環するので、肌もキレイになります。

逆に言うと、体中にあるリンパ管の中を流れるリンパの流れが悪くなると体内に余分な水分や老廃物がたまるということです。

そうならないように、

リンパマッサージを行い、リンパの流れをスムーズに、さらさらにしてやることで、老廃物や体にとって余分なものを体外へ排出させる

これが、このレポートでお伝えする方法のキモです。

では、そのリンパマッサージの方法をこれからお伝えします。

私達の体中には、血管のようにリンパ管が張り巡らされています。それと、リンパ節というのが、首のつけね、鎖骨近辺、わきの下、足のつけね、ひざの裏にあります。

リンパマッサージは、いたって簡単です。このリンパ節に向かって、体を撫でるようにマッサージしてやるだけです。強い力でやる必要はありません。撫でるような感じで OK です。

赤丸で囲った部分にリンパ節があります。ここに向かって体を撫でるようにマッサージするだけで OK です。入浴して血行が良くなった状態でやると、

リンパの流れがさらに良くなります。

リンパの流れが良くなるということは、体の老廃物の排出がより促進され、体内がキレイになり、さらにリンパが良く流れることで血流も良くなって新陳代謝も上がります。新陳代謝が上がれば、脂肪が燃焼しやすい体質へと変わるので、自然と健康的にスリムになっていきます。

どうでしょう？つらい運動などはひとつもありません。入浴して、体を温めてから
体をリンパ節に向かって撫でてやるだけです。

撫でるのは、一つの箇所でも3分もやれば十分です。首のリンパ節には、耳のつけねから鎖骨に向かって撫で下ろすように3分、足のつけねのリンパ節には、ひざから
太ももを撫で上げるようにマッサージを3分、といった具合にやればOKです。

これだけ、簡単なのに効果が抜群のダイエットというのも、なかなかないのでは
ないでしょうか。机上の空論ではなく、私が実際にやってすごい効果があった方法
です。

つらい運動や、きつい食事制限などのダイエットでは長続きしませんが、お風呂に
楽しく入って、その時にマッサージをやるだけ。これだけで、みるみる効果が現れてきます。

マッサージする時は、石けんやボディーソープをつけてやると、マッサージを

滑らかに出来るので良いかもしれないですね。お気に入りのアロマオイルでマッサージするのも、気分がリラックス出来て良い効果が期待出来るでしょう。

大事なのは、楽しみながら続けることです。続けてみてください。驚くほど効果が出るのが、数日続けただけでも実感できるはずです。化粧ののりも違ってきます。

これらの入浴&リンパマッサージに加えて、野菜を中心としたバランスの良い食生活をすれば、さらに健康的にスリムになれます。きつい食事制限とかはくれぐれもやらないようにして下さい。体を壊してしまうので。

あと、リンパマッサージを行う時は体調の良い時にしてください。体調の悪い時にやると、よけい気分が悪くなる可能性があります。

食後すぐや、飲酒時、妊娠、皮膚にケガなどがある時も、入浴&リンパマッサージをするのは避けましょう。

リンパマッサージは、入浴時にやるのが最も効果的ですが、入浴時じゃなくても手軽に出気るので、気が向いた時にやってみるのも良いでしょう。

あと、顔がむくんだり、吹き出物やくまが出るといった場合は、顔をマッサージするのではなく、首のマッサージをしてみてください。

耳のつけねから、鎖骨の方へ撫で下ろすようにマッサージしてみてください。

これをやると、人によって効果の差はありますが、効果を実感出来るはずです。

このレポートでお伝えした内容も、やらなければ意味がありません。
さっそく、今日からお風呂に入った時にやるようにしてください。

お風呂に入った時の習慣として定着させるといいですね。
習慣化すれば、スリムと健康、美貌を維持出来る肉体へと変貌を遂げるのはそう
遠くないはずです。

最後まで、ご精読ありがとうございました。