

PART 4

つらい不調をお助け！
もうガマンしないでもいい！
プチ不調お助けケア

…… p.59

- 60 不調にもう悩まない!① 肩こりがツライ! ラクになれるんですか?
- 62 不調にもう悩まない!② 首がガッチガチ! 夕方になると頭痛が…(泣)
- 63 不調にもう悩まない!③ シクシク痛む胃痛を何とかして…!
- 64 不調にもう悩まない!④ 腰が痛い、重い…スット立ち上がりた!
- 66 不調にもう悩まない!⑤ ガンコな便秘にサヨナラしたい!
- 68 不調にもう悩まない!⑥ 足がパンパン! むくみがつらいんです
- 70 不調にもう悩まない!⑦ 生理痛が重くて毎月憂鬱…
- 71 不調にもう悩まない!⑧ イライラ・不安感がのってツライ…
- 72 不調にもう悩まない!⑨ 腕の疲れ・むくみも気になる…
- 73 不調にもう悩まない!⑩ 腕のしびれ、改善する方法って?
- 74 不調にもう悩まない!⑪ ソコでなおしたい! 顔のむくみ
- 75 不調にもう悩まない!⑫ 老けて見えるのはイヤ! 顔のくすみ
- 76 不調にもう悩まない!⑬ 冷え性を何とかしたい!
- 78 不調にもう悩まない!⑭ つらい頭痛をスッキリしたい!

PART 5

ナイショで教えて!
スタイルキープの秘密って?
あい先生の
キレイをキープするライフアドバイス

…… p.81

- 82 あい先生の“美”のヒミツ教えて! 産後も42kgをキープできた!
あい先生の9ルール
- 84 キレイになれる、キープできる
生活習慣&食習慣こっそり見せてくれました!
- 90 「ながら」でできる、習慣にしたいリンパケア
おなかスッキリ、お通じもよくなるリンパ刺激
- 91 二の腕とヒップにも効く! リンパ刺激
- 92 お腹スッキリ! リンパ流し
- 93 脚のむくみ知らずにできるリンパ刺激
- 94 冷え性解消! リンパ刺激
- 95 イライラが収まるリンパ刺激

Column

- 22 あい先生、教えて! 手をどういう風に使えば効果的ですか?
- 38 あい先生、教えて! 道具を使って効果アップもできる?
- 56 あい先生、教えて! 自分が疲れてるのかもよくわからないんです
- 80 あい先生、教えて! 疲れない、むくまない方法ってありますか?

- 4 本書を読んでできることはリンパを流して
体のリンパ節から老廃物を捨てることです!
- 8 「毒出し」で体が変わる! リンパを流すとこんなにイイコトがあるんです!
- 10 「毒出しリンパマッサージ」のシンプルルール

PART 1

リンパマッサージの基本のき 秘密を知りたい!
リンパを流すとなぜキレイになれるの?

…… p.13

- 14 あなたは大丈夫? リンパ管のつまり度チェックリスト
- 16 “毒出し”できないとつまる! なぜリンパ管はつまりやすいの?
- 18 触れるだけでも体は変わる! たったの5秒でスッキリボディに
- 20 ストレス&疲れもリンパ管のつまる原因! 体の弱点を狙われるんです

PART 2

短時間でも効果が見える! まずはコレだけ!
1日1分基本の
毒出しリンパマッサージ

…… p.23

- 24 基本の1分毒出しリンパマッサージ
- 26 基本ケア①「心臓左上」ケアのやり方
- 28 基本ケア②「ワキ」ケアのやり方
- 30 基本ケア③「おなか」ケアのやり方
- 32 基本ケア④「そけい部」ケアのやり方
- 34 基本ケア⑤「ひざ裏」ケアのやり方
- 36 基本の毒出しリンパマッサージだけでも、こんなに変わります!

PART 3

あなたのお悩みに応えます
お悩み別
お助け! 毒出しリンパマッサージ

…… p.41

- 42 お悩み解決ケア① ふくらはぎがパンパン、太い! んです
- 44 お悩み解決ケア② バストが垂れて、見栄えが悪い気がしちゃって…
- 46 お悩み解決ケア③ おなかポッコリ、何とかならないですか…?
- 48 お悩み解決ケア④ お尻が大きい、下がってきた気がするんです…
- 50 お悩み解決ケア⑤ 二の腕がタルタル、ポチャポチャなんです…
- 52 お悩み解決ケア⑥ 首が短い! 埋まっちゃってる感じがするんです
- 54 お悩み解決ケア⑦ フェイスラインがもったり、
あいいまいなのがイヤです