



俳優やモデルなど芸能関係の方も多く通う著者のサロンの小顔メソッドを、8つのマッサージを中心に写真図解で解説し、初めての方でも自分ひとりできるように紹介しています。さらに効果を高める、悩み別フェイスマッサージや、頭ほぐしも紹介。多くの女性の願いをかなえる1冊です。

【一部動画あり】

【著者情報】

阿部恵子・阿部由美（アベシスター）

東京・松濤のプライベートサロンと代官山のサロン *av i t y* で、経絡マッサージ・リンパドレナージュ・アロマセラピーとストレッチを融合させたオールハンドの施術を行う。多くの女優やセレブたちに絶大な信頼を得ている。その驚異の小顔効果や痩身効果で芸能人の本番前の駆け込み寺的存在としても評判に。また、筋肉深部までダイレクトに効くオールハンドマッサージは、体のコリ・ゆがみ・縮みを正すことで、体本来の姿を取り戻させてくれる。気血水の流れが整うため、蓄積した疲労も癒される。施術歴25年以上、3万人以上を救ったカリスマ。

【本文構成】

きれいな人は、首がきれい／「胸鎖乳突筋をケアすれば 首がととのい、顔が若返る」／簡単にできるシンプルなケアで若さを取り戻す！ ほか

PART 1 たるまない首、若返る顔のみみつ

PART 2 首・あご・頬を引き上げる 胸鎖乳突筋ほぐし

PART 3 もっと若返る フェイスマッサージ

PART 4 みるみるすっきりする 頭ほぐし

【書誌情報】

『首からケアする経絡リンパ 胸鎖乳突筋をもめば、一瞬で顔が若返る』

価格：1,430円（税込）

体裁：A5判、128ページ

ISBN：978-4-471-03201-2

著者：阿部恵子・阿部由美（アベシスター）



【当リリースに関するお問い合わせ先】 株式会社 高橋書店 広告・広報部

TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL：k_koukoku@takahashishoten.co.jp