

# 脳疲労改善ドライヘッドケア



## 足部のほぐしからスタート

【足→膝裏→肩甲骨】の順番で神経を解放します。末端の足からほぐすことで全身の筋肉がゆるみやすい状況をつくれます。



## ハンドオイルトリートメント

首肩こりの原因は首肩ではなく【手】からきていることが実は多いんです。

また【手】と【脳】は関係が深く、手がゆるめば脳もゆるみます。



## デコルテオイルトリートメント

全身と脳がゆるみやすい状態になったら次は、デコルテのオイルトリートメントです。

ここで胸を開き呼吸を深めます。



## ドライヘッドケア

最高の状態で、ヘッドケアへと入っていきます。優しい圧で、押すではなく引く気持ち良さをご堪能ください。

# 【期待できる効果】

眼精疲労改善  
頭痛改善  
自律神経の調整  
首肩こりの改善  
腰痛の緩和  
むくみの解消  
メンタルの安定

## "脳"は全身の司令塔

全身は脳からの指令によって動いています。

なので脳が疲れると正しい指令を出すことができなくなりあらゆる不調が起きるんです。

効果なサプリをいくら摂っても脳が疲れていては効果は半分、もしくはほぼありません。

まずやるべきは"脳疲労"を取ることです。

サプリやグッズ、なにかがなくても健康と美しさは手に入ります。

## 3ヶ月で細胞から変わる

血液や細胞は3~4ヶ月で約90%が入れ替わるとされています。

脳疲労改善ドライヘッドケアを受けることで、脳の疲れを取ることはもちろん、血流が良くなり全身が巡ることで新陳代謝が促進され体はどんどん変わっていきます。まずは3ヶ月が目安です。