

老け見えNo.1 「おでこのシワ」が気になったら即実践

体の歪みが原因？！

おでこのシワを撃退する 超簡単セルフケア3選

「おでこのシワ」
なんとか
改善したい（涙）

つるんとした
綺麗なおでこを
手に入れよう！



シンメトリー美人®セラピスト
タラネンコ聡子

**最近、ちょっと眉毛を動かしたただけで
おでこの横ジワが深く浮き出る**

一気に老けて見える「おでこのシワ」



整形に頼らずに、

自分で改善したいと思いませんか！？

おでこのシワで
困っている人の
お声がたくさん
届いています！

友達と一緒に写った写真で
びっくりするほどシワが
深くて、こんな顔を人に見せているなんてショック
でした。やっぱり年齢より
も老けて見えますよね？



目尻やほうれい線は気に
ならないのに、おでこだけ
シワが深いです！！
むき卵みみたいな
ツルンとした綺麗な
おでこに憧れます！！

最近まぶたが下がって
きたな、と思っていたら、
いつの間にかおでこに
あった薄いシワが
深くなってました！
これって改善できますか？



おでこを触ってみると
固くて、特に眉上の
部分が盛り上がってて
横顔を見ると男っぽい
印象だなって
感じてました。

ちょっと眉毛をあげた
だけで、おでこに横シワが
むによっと浮き出て
なんだか困っているような
顔に見えるのを
やめたいです。

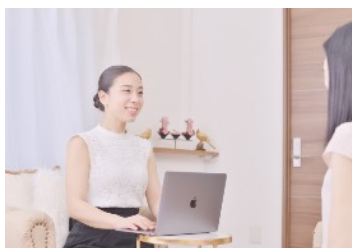


読者特典

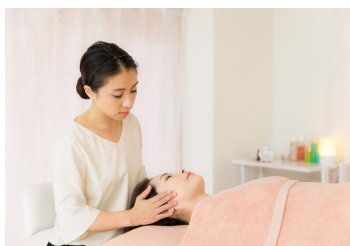
シンメトリー美人® 個別体験会

おでこのシワの原因にアプローチして
ソフトな調整で見た目が若返る

カウンセリング
写真チェック



シンメトリー美人
施術体験



セルフケア
アドバイス



クリック

まずは体験を！

詳細・お申し込みはこちら



20代からおでこのシワが
気になっている方も。



**おでこのシワがあるだけで
一気に見た目年齢が5歳から10歳
老けて見えてしまう…
だけど改善できないと
あきらめていませんか？**

おでこのシワ深刻度チェックリスト

おでこのシワが深くなる仕草や癖が何個あてはまるかな？

パソコンやスマホを一日3時間以上使う

慢性的な肩こりがある

ハードコンタクトをしている

視力が悪いのに裸眼もしくは度の合わないメガネをしている

つけまつげやまつ毛エクステをしている

花粉症などでまぶたを頻繁にこする

アイメイクを落とす時にゴシゴシこする

最近まぶたが下がってきた

顔が乾燥肌気味

猫背気味

頭皮が常に硬い

おでこを触ると硬くて厚みがある

顔に日焼け止めをあまり塗らない

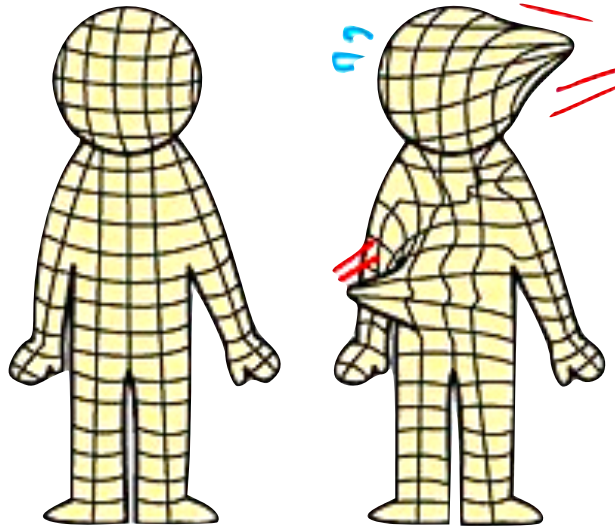
驚いた時に目を見開いてリアクションをする



※ 3つ以上当てはまった人は要注意！

おでこのシワが
形状記憶化する前に
3つのセルフケアで
予防しましょう！

「おでこのシワ」というお顔の悩みは 「体の歪み」が原因の1つ



人間の体は全身を筋膜という薄い膜でボディスーツのように覆われていてバランスを保っています。



このような悪い姿勢によってコリやすくなり体も歪み、全身を覆っている筋膜も歪んでガチガチになります。

そうすると連動してお顔にも悪影響が！

紫外線？

加齢？

肌の乾燥？



おでこにも筋肉があるってご存知でしたか？

40代を過ぎると

お顔の筋肉が衰え縮まってしまう、
外側の皮膚が余ってたるみます。

その状態で筋肉を使うと、たるんだ皮膚が
何度も折りたたまれてシワにつながります。

おでこから足の裏まで バックラインという 「筋膜」でつながっている！



筋膜

つまり、背中や首にコリ
があると筋膜のつながりで
おでこもこりやすくなる。

筋肉は緊張していると、
よりその部分を使おう
としてしまうので
おでこの緊張を抜くため
にはおでこのコリを
とるのが最優先！



おでこのシワの原因となる
前頭筋のコリを改善するために
アプローチするのはこの3箇所！

①肩のコリ

②頭皮のコリ

③まぶたの疲労

おでこのシワを改善する
シンメトリー美人流の
セルフケア3選をご紹介します！

1日1回続けてみれば

つるんと

キレイなおでこに



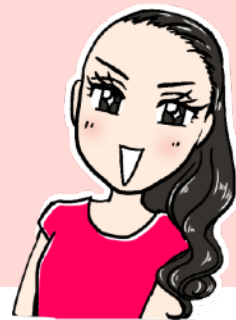
①肩のコリ編

スマホやパソコンを多用する人に多い肩こり。
首を縮め、猫背になると頭の位置が
前に出て支える肩の負担も増加。



一つの筋膜でつながっているので
肩がこっている人ほどオデコの前頭筋が
緊張し、コリ固まり、額のシワが
目立ちやすくなる傾向が！

テニスボール肩こりほぐし



テニスボールを2個用意して
肩コリを簡単に撃退！

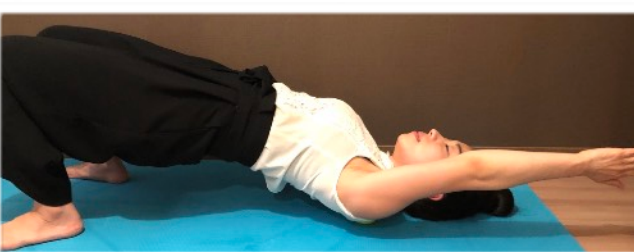
① テニスボールを2個
用意して床に寝転んだ
状態で両肩の上部に
ボールをおく。



② そのまま両手をバンザイ
してしっかりボールを
床と肩で挟んでお尻を
浮かせる。
(キツイ方はお尻が床に
ついたままでもOK)

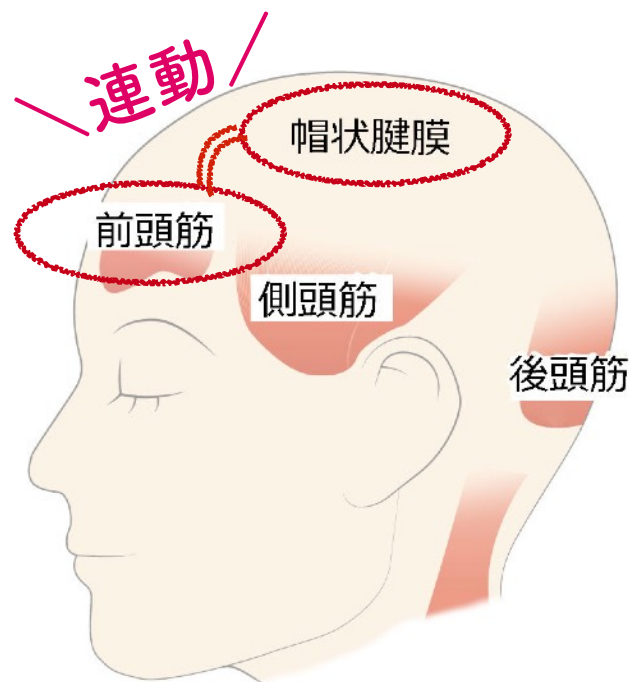


③ 両手を前ならえしてから、
互い違いにゆっくり
前後に大きく動かす。



②頭皮のコリ編

頭皮には筋肉はなく、
帽状腱膜（ぼうじょうけんまく）という
薄い筋膜でぴったりと覆われています。



おでこの前頭筋は頭皮と
つながっているので
頭皮がこると前頭筋もこります。

ふわふわ頭皮ほぐし



コリ固まった頭皮しっかりほぐして
ふわふわにして頭皮のたるみを防ぎましょう！



指の腹をしっかりとつけて、頭全体を
前後左右にスライドさせます。
小さな円を描くようにほぐすのもオススメ。

【POINT】

毎日のシャンプーで行いましょう！

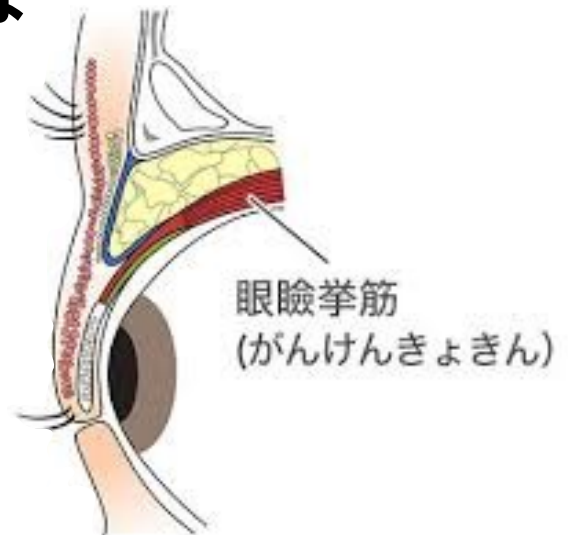
③まぶたの疲労編



マツエクやコンタクト
花粉症で目をこする
スマホなどで目を酷使用する
人に多いのが**まぶたの疲労**。

まぶたを上にあげる

眼瞼挙筋(がんけんきよきん)は
非常に細くて小さい筋肉。
ここに負担がかかると
目を開けるために
代わりに**おでこの筋肉**で
ある前頭筋を使ってまぶたを
開けるようになります。



1時間で平均1,200回瞬きする
たびに繰り返していたら。。。
おでこのシワが深くなりそうですよね。



シャイニーアイ



重たい上まぶたをスッキリさせると

目がパッチリ！

おでこを動かさずにまぶたの筋肉を鍛えましょう！



目を開けたまま
両手中指と
人差し指で
眉毛を軽く挟む！



挟んだ指で額の方
に眉毛を引き
上げるようにして
目線は下に下げる

目が乾かないように瞬きしてもOK
8秒キープを3セット行いましょう！

セルフケアもいいけど もっと即効性が欲しい！



そんな方にオススメ！

シンメトリー美人®の施術
で変化を実感した
お客様をご紹介します！



むき卵のようなつるんとしたおでこに！



KK様40代講師業 東京都

昔の写真と比較するとどんどん目も頬も下がっているように感じていましたが、
**おでこのシワが一気に薄くなって
目が大きくなって頬がシャープに上がりました。**

頭を触ってみたら張っていたはちが縮まって
頭の形がキュッと小さくなり
目がスッキリして印象が変わった！！

普通のエステと全然違って、顔のパーソナル
トレーニングを受けた感じです♡

おでこのシワもほうれい線も薄くなった！！



S.A.様 50代 セラピスト 埼玉県

自分ではそんなに歪みがない、とっていました
が体験会で写真を見て愕然としました。

施術は**すごく優しいタッチ**でうとうとするくらい
リラックスできるのに
終わって鏡で見たら、目が開けやすく大きく
なって**額のシワが薄く**なっていました。

**ほうれい線も薄くなったし、肩も首も軽くなって
1回でこんなに変化を感じるなんて驚きました！**

あきらめていたシワが改善！！



清水ゆみこ様 50代 自営業 神奈川県

ずっと興味があって体験会に参加しました！

おでこと首のシワは諦めていたけど
改善して嬉しいです！ガチガチだった背中
と首のこりも柔らかくなって動きやすいし
すごく楽です。

気になっていた目の高さが整って頬と顎が
シュツとしたのが驚きました！

おでこを動かす癖がなおりました！！



O.E.様 50代 会社員 東京都

見た目が1年前よりも確実に若くなっています。

おでこのシワが改善したのも、聡子さんが口すっぱく「おでこ動いています」って言うてくれたから、表情の癖に気づいて改善して薄くなっていきました！

美容整形しようかなって、ちょっとでも考えたことのある40代以降の方に本当にオススメです。

**シンメトリー美人の施術なら
「おでこのシワ」以外にも
様々な美容効果を感じています！**



**見た目年齢を
一気に巻き戻しましょう！**

K様 30代 神奈川県



詰まっていた首がスッキリして可動域が上がりました。歯医者さんでも頭の位置をよく直されるけど実際にどう歪んでいるかわからなかったのが体験会で写真を見てわかりました！視野が明るくなったし目も軽く、頬がかなり上がって、全体がシャープになりアゴも開きやすくなりました。

魔法みたいに1回で変わりました！エステは定期的に行ってあらゆるものを試したけどこんなに変わったの初めてです。変わらないと思っていた頬ぼねの出っ張りが治って二重顎が消えました。目の高さも揃って開きやすい！まぶたがかぶさってたけど二重がくっつき出てきました！

O.K.様 50代 兵庫県 ライター



首が本当に動かしやすいです。首がだいぶ曲がっていたのに気づきました。自分の体も顔も想像以上に歪んでいるのでびっくりです！！触ってみて顎のラインが小さくなったのが実感できてすごい技術です。

I.A. 様 40代 新潟県



T.E.様 30代 会社員



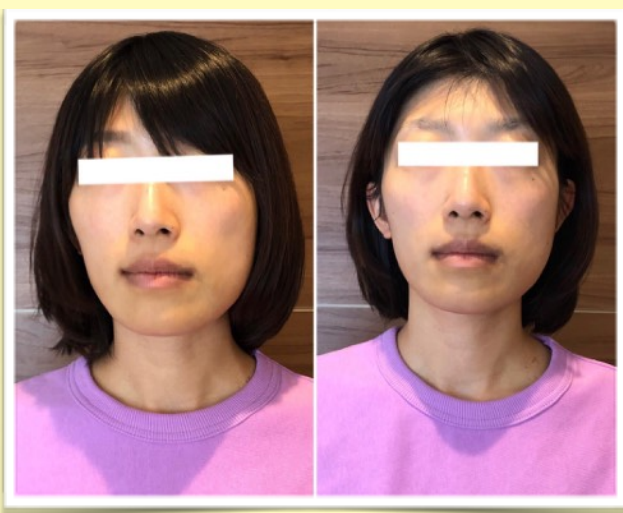
デスクワークが多くて猫背や脚を組む癖がありました。1回で顔の長さが短くなって鼻もシャープに見えるのでビックリ！詰まっていた老廃物が流れたのか、首の可動域も上がって長くなったのが実感できて嬉しいです！

左右非対称な顔が気になって体験会に参加しました！頬がすごく柔らかくなってスッキリ！首こりも軽減して笑った時に口角が上がりやすいです。眉毛のカーブの左右差がだいぶ落ち着いてきて驚きました！

T.S.様 40代 セラピスト 愛知県



O.S.様 30代 会社員 富山県



顔の歪みが気になり小顔矯正に通いましたが痛いだけで変化を感じませんでした。シンメトリー美人のビフォーアフターを見て体験会に参加して即効性に驚きました。現在は継続的に通ってセルフケアも覚えて自分でメンテナンスできるのが嬉しいです。

I様 50代 東京都



年齢とともにだんだんほっぺたが垂れてくるけど石膏マスクはリラックスできて終わったら頬がすごく引き上がったし5歳は若返りました♡内蔵矯正でお腹がすっきりしてぴったりめのワンピースを着てきたけど下腹部がスーッと軽くなってワンピースが緩くなりました。久しぶりに人と会ったりする前にすごくいいですね！続けるうちに姿勢も改善していきました。

続けて通ううちに体のたるさも取れてやる気が出てきます！お顔さわってみるとアイロンをかけたみたいにピンとなっているので「毎回確実に変わる！」という安心感があるし、ホテルみたいなハイセンスなインテリアのサロンなので空間も素敵です！

小林様 40代 看護師 長野県



人に気づかれるくらいフェイスラインシュツとなったし、目も口も開きやすいので笑顔が作りやすいです！首の可動域が上がり腰のほりも改善しました。継続プログラムのセルフケア講座では自分でお顔のゆがみを整える方法をすごくわかりやすく教えてもらえるので続けやすいです！

A様 30代 東京都



シンメトリー美人®セラピスト タラネンコ聡子です！

5つ星ホテルスパ、海外の
豪華客船のスパセラピストを
経て帰国。
専業主婦から一念発起して
起業し、六本木と金沢の
2カ所でサロンを主宰
しています。



40代から顕著になる
お顔のゆがみや、たるみ、むくみなど

長年のカラダの癖から生じたお悩みを
施術とセルフケア、軸トレーニングで
トータルに解決する究極の美容法
“シンメトリー美人®革命”を全国の
女性にお届けしています！

「見た目を変えることで心を変え
その結果、生き方まで変える！」

それが、私の信条です♡

わたし自身この美容法に出会うまえは

妊娠・出産で **73kg**まで増えた体重が戻らず、
なれない授乳や添い寝、抱っこをしながらの家事

骨格がゆがみ、左右のバランスが崩れ
30代前半なのに老け込んで鏡をみるのもイヤになり
写真はNG、人に会うのが恐怖になっていました。

それが・・・なんと**宇宙の美の真理**

**「左右対称シンメトリーな美しさを手に入れる
“シンメトリー美人®メソッド”**

に出会ったことであっという間に見た目を改善し、
その結果、心まで変わり自分に自信がつかました！！

「見た目が変われば心が変わる！」



人生100年時代といわれる今 40代が一生綺麗でいられるかの ターニングポイント



自分の見た目を諦めるか？！
自分の人生を変えたいかどうか
の分かれ目になっています！

見た目に自信がないなら、
シンメトリー美人®メソッドを実践すると

あっという間にどんどん整い、美人度がアップして
毎日鏡を見るのが楽しくなってきます！
そんな未来を手に入れたい！

まずはセルフケアを3日→1週間→3週間と
続けてみてくださいね！

変化を実感していただけます。

より即効性を感じたい方はシンメトリー
美人®体験会に足を運んでくださいね！

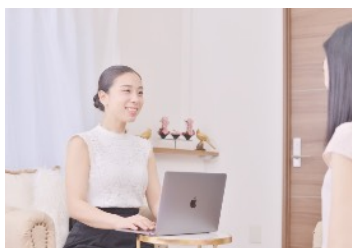
1回で即変化を実感していただけますよ！

読者特典

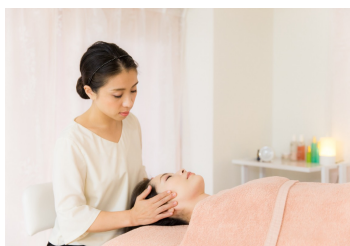
シンメトリー美人[®] 個別体験会

おでこのシワの原因にアプローチして
ソフトな調整で見た目が若返る

カウンセリング
写真チェック



シンメトリー美人
施術体験



セルフケア
アドバイス



クリック

まずは体験を！

詳細・お申し込みはこちら



バランスのとれた
左右対称な美しい笑顔を創る

シンメトリー美人革命

<https://symmetry-beauty.com/>

2019年6月4日発行

著者 タラネンコ聡子

監修 シンメトリー美人®

創始者 Roe Flare

発行所 Gold Aura

satokotaranenko@gmail.com

(販売・ライセンスについてのお問い合わせ)

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたコンテンツは、あなた自身のビジネスのために役立つ用途に限定して提供しております。教材に含まれているコンテンツを、その一部でも、書面による許可（ライセンス）なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。コンサルタント業の引用、転載、教育を希望する場合には別途ライセンス契約が必要となります。

老け見えNo.1「おでこのシワ」が気になったら即実践

体のゆがみが原因！

おでこのシワを撃退する

超簡単セルフケア3選

