

# 足のむくみには . . .



普通のOLが自宅が無理なくなくむくみ取り！  
YUKINO式リンパケアでいつの間にか脚痩せ

## 3ステップOL美脚術

基礎知識 特別編集版

(再配布権利付)

この特別編集レポートを受け取った人は再配布することができます。

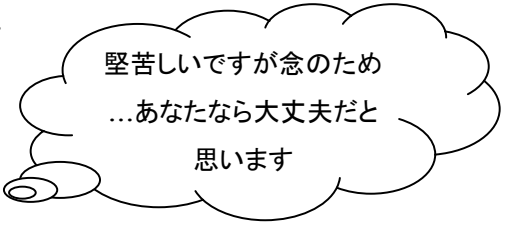
コピーしてご自由にお配りください。販売することはできません。

本件のみ2、3ページ規定の適用外となります。

ピュアセルフケアアドバイザー  
YUKINO 著

普通のOLが自宅で無理なくむくみ取り！  
YUKINO式リンパケアでいつの間にか脚痩せ

**3ステップOL美脚術**  
基礎知識 特別編集版



堅苦しいですが念のため  
...あなたなら大丈夫だと  
思います

著作権侵害にご注意ください！

「3ステップOL美脚術 基礎知識特別編集版」(以下、本書と表記する。)の著作権はYUKINO と Heartstrings にあります。

- ・ 本書のすべての内容は、日本の著作権法、及び国際条約によって保護されています。
- ・ YUKINO と Heartstrings が事前に書面をもって許可した場合を除き、本書の一部、または全部を、あらゆるデータ蓄積手段（印刷物、電子ファイル、ビデオ、テープレコーダー等）により複製、流用、転載、転売することを固く禁じます。
- ・ 著作権の侵害につきましては、著作権法第119条などの罰則がありますのでご注意ください。

第119条 次の各号のいずれかに該当する者は、5年以下の懲役若しくは500万円以下の罰金に処し、またはこれを併科する。

1. 著作者人格権、著作権、出版権、実演家人格権又は著作隣接権を侵害した者（第30条第1項（第102条第1項において準用する場合を含む。）に定める私的使用の目的をもって自ら著作物若しくは実演等の複製を行った者、第113条第3項の規定により著作者人格権、著作権、実演家人格権若しくは著作隣接権（同条第4項の規定により著作隣接権とみなされる権利を含む。第120条の2第3号において同じ。）を侵害する行為とみなされる行為を行った者、または第113条第5項の規定により著作権若しくは著作隣接権を侵害する行為とみなされる行為を行った者を除く。）
2. 営利を目的として、第30条第1項第1号に規定する自動複製機器を著作権、出版権または著作隣接権の侵害となる著作物または実演等の複製に使用させた者。

普通のOLが自宅で無理なくむくみ取り！  
YUKINO式リンパケアでいつの間にか脚痩せ  
**3ステップOL美脚術**  
基礎知識 特別編集版

## 本書の使用に関する同意書

本同意書は、本書を購入した個人または法人（以下、甲と称す）とYUKINOとHeartstrings（以下、乙を称す）との間で、本書の使用に関する一切の關係に適用します。

本書を甲が受け取り、パッケージを開封した場合には、本同意書に記載されたすべての事項に同意したものとみなします。

### 第1条 （本同意書の目的）

甲は、本同意書に基づき、乙が著作権を有する本書に含まれる情報（ノウハウ、テクニック等）を使用することができます。

### 第2条 （知的財産侵害の禁止）

甲は、本書に関するすべての知的財産権が乙に帰属することを承諾し、その権利を侵害しないことを約します。甲は、乙の書面による事前許可が得られない場合は、以下の行為を行ってはけません。特に本書を他者に貸与、譲渡、販売、公開することを固く禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社及び関連組織（販売店、代理店等）においてのみ、本書に関する情報を使用できるものとします。

- （1）本書の複製、転写、転載、改ざん、部分使用
- （2）本書の内容の一部または全部に関する出版、講演、広報活動
- （3）本書の内容に関して取材を受ける行為
- （4）本書の内容に関して不特定多数人に告知する行為
- （5）その他、前各号に該当するおそれのある行為、またはこれに類する行為

### 第3条 （損害賠償）

甲が本同意書の第2条に違反した場合、甲は乙に対し、その違約金として、違反件数と販売価格を乗じたものの10倍の金額を払うものとします。また、甲が本同意書に反した行為、または不正、違法な行為によって乙に損害を与えた場合は、甲は乙に対し損害賠償の請求を行うことができるものとします。

### 第4条 （責任の範囲）

乙は、甲に対し、本書の情報の使用により発生した一切の損害について責任を負わないものとし、損害賠償の義務もないものとします。

### 第5条 （本同意書の変更）

乙は、本同意書の内容をいつでも変更、追加、削除できるものとし、文書、電子メールによるお知らせなど乙が適当と考える方法により甲に通知します。本同意書の内容の変更がなされたことの通知を甲が受け取った後に、甲が本書の使用を継続する場合は、本同意書の変更を承諾したものとみなします。

### 第6条 （裁判管轄）

本同意書に関して訴訟の必要が生じた場合には、乙の所在地を管轄する地方裁判所を第一審の管轄裁判所とします。

## エステに行かなくても自宅で簡単に むくみを取るフロのワザを大公開！

### こんなことはありませんか？

- むくみでパンパンな足がカッコ悪い。
- 制服なので、どうしても膝や足首を出さなくてははいけない。
- 夕方になると必ずむくむ。
- 春夏に脚を露出するのも恥ずかしい。
- むくみでブーツやパンプスが入らない。
- 血行が悪く、冷え性である。
- ジーンズが日によって履けない。
- 美脚ストッキングではデザインが限られるし、夏は履きたくない。
- エステに行ったが脚が太い。
- とにかくいろいろ試したが脚が太い。

そんな、どうしようもなく脚が太くてお悩み方には  
ダイエットしないで脚のむくみを取り、  
スリムになれるようお役に立てるかと思しますので、  
ゆっくり読み進めてください♪

普通のOLが自宅で無理なくむくみ取り！  
YUKINO式リンパケアでいつの間にか脚痩せ

**3ステップOL美脚術**  
基礎知識 特別編集版

## プロフィール

**YUKINO** （ゆきの）

ピュアセルフケアアドバイザー

Detox & Relax リセフィールド原 オーナーセラピスト

NPO 法人 日本美容統合医療協会会員

リンパケアセラピスト

シンメトリー整顔セラピスト

メンタルアドバイザー、サプリメントアドバイザー

アーユルヴェーダシロダーラセラピスト

忙しいOL時代から自分で簡単にできる脚やせ、美脚法を 20 年以上に  
わたり研究。

リンパケアセラピストとして転向後、プロとして確かな理論と実践により多  
数の女性から支持されている。

ドイツ医学の MLD(マニユアルリンパドレナージ)の理論に基づき、誰に  
でも簡単にできるリンパケアを提供している。美容、健康にとどまらず、  
予防医学としてのリンパケアも日々研究している。

普通のOLが自宅で無理なくむくみ取り！  
YUKINO式リンパケアでいつの間にか脚痩せ

**3ステップOL美脚術**  
基礎知識 特別編集版

## ご挨拶

はじめまして^^。

心と体、内からの美と健康を研究し、皆様にご提供するため、  
名古屋でリラクゼーションサロンを営んでおりますYUKINOと申します。

これまで多くの女性をサロンで施術させていただき、  
お客様が美しくなっていくお姿を見て、とても嬉しく思っています。

しかし、まだ多くの方が間違ったダイエットの知識や方法を繰り返しては、  
挫折しています。

あふれんばかりに出版されている  
ダイエット本や脚痩せノウハウを試しては失敗する・・・。

そんな人があまりに多いことに、いつも心苦しく思っています。

あなたの辛そうなお姿を見ると、  
私もとても辛いのです！

わざわざ時間を作り、たくさんのお金を使って慣れないことをやっても、  
効果がほとんど出ない方法では、  
むくみを取って、美脚になり維持するのはとても難しいです。

普通のOLが自宅で無理なくむくみ取り！  
YUKINO式リンパケアでいつの間にか脚痩せ

**3ステップOL美脚術**  
基礎知識 特別編集版

そこで、私が忙しいOL時代から20年以上研究して、  
プロとして転向後、理論と実践で証明された、  
**自宅で簡単にむくみを取り、**  
**すぐに効果が出て、無理なく維持できる方法を大公開いたします。**

これからお話することは医学的な正しい理論に基づき、  
普通の人の生活習慣をふまえて考え出された方法です。

今から本書をご覧いただいているあなただけにご紹介いたします。

**悩んでいるあなたに“どうしても”知ってほしいです。**

## むくみを**根本的に**取る方法・・・とは？

とっても真面目なあなたですので、  
すでに大変な努力をしてきたかもしれません。

でも多くの方が何度も失敗して、むくみ取りや脚痩せできないんですよね。

高額なエステに行ったり、高額な器具を買ったりしたこともあるでしょう。

後ほどご説明いたしますが、エステでは根本的にむくみを取り、  
美脚を維持することはできません。

モデルさんや女優さん、スポーツ選手といったスタイル維持や運動する  
のが仕事で、そのための時間やお金を十分かけられる人の方法では、  
普通のOLさんではとても難しく、高い確率で失敗します。

最近流行りの美脚ストッキングも使っているかもしれません。

それも間違いではありませんが、歩かないと効果は少ないです。  
しかも、デザインは限られます。

ましてや春夏は素足でサンダルやミュールを履きたいですよね。

普通のOLが自宅で無理なくむくみ取り！  
YUKINO式リンパケアでいつの間にか脚痩せ

**3ステップOL美脚術**  
基礎知識 特別編集版

また、**仕事中制服であるため、どうしても膝や足首を出さなくては**いけないという方も多いはずです。



そんな悩みを抱えているあなたのお気持ちは痛いほどよくわかります。

でも根本的にむくみを取る方法が、  
今まで広く知られていなかったのですから仕方ありません。

**それどころか早く知らないと、あなたの健康も損なってしまうかもしれない**  
ので、しっかり読み進めてください。

## 無理な食事制限は**とても危険です！**

むくみと脂肪と筋肉はすべて違います。

足は、脂肪と筋肉と骨で成り立っています。

この3つは必要です。



無理な食事制限などで脂肪や筋肉を落とすと、筋力が弱くなり骨密度が少なくなり、ちょっとしたことで骨折や捻挫をしてしまいます。

生きるために必要な脂肪や筋肉まで落そうとするのは、  
非常に危険なのです。

また、無理な食事制限は、摂食障害などの精神疾患のきっかけにもなりかねません。

摂食障害になると命の危険にもつながります。

脂肪も筋肉も、本来柔軟で弾力があります。

脂肪と筋肉があっても、むくみがなければ、美しく引き締まった脚としてとても魅力的に見えます。

そして美脚のためにも脂肪と筋肉は必ず必要です。

女子フィギュアスケートの選手は、スケートをするために普通の人より筋肉が必要ですが、引き締まった脚のラインが出てキレイですね。

なので、

「**筋肉太りで固い**」と思っているあなたも、

「**脂肪でぶよぶよ**」と思っているあなたも、

実はそれらはすべてむくみの蓄積なのです。

健康的に脚やせして美脚になるためには、  
むくみを取ることが一番最初になるわけです。

今のあなたからむくみを取るだけで3kg 痩せて見えます。

そして、むくみを取ることはとても簡単なのです。

それでは、なぜ今までの方法ではむくみが取れず、脚やせできないのでしょうか？

## むくみって何？ むくみを取れば**スグに3Kg**痩せて見えます。

### 「そもそも、むくみって何？」

という方のためにご説明します。

むくみとはリンパ液が溜まっていることです。

### 「ではリンパって何？」

リンパは体の老廃物や毒素を排出する機能全体のことをいい、リンパ液、リンパ管、リンパ節からできています。

リンパ液で老廃物をリンパ管に沿って運び、リンパ節でろ過して、体外に排出されます。

むくみ＝リンパ液が溜まっていること



その中のリンパ液がさまざまな原因で流れず、老廃物が体から排出されずに溜まると、むくむのです。

たとえば、立ちっぱなしの店員さんの脚は、リンパ液が重力で上がらず、しかもあまり歩かないので、リンパの流れが悪いのです。

血液なら心臓がポンプの役目をして流してくれますが、  
リンパ液は積極的に流れません。

だから、脚がむくみやすいのです。

**現代人のほとんどが、むくんでいます。**



©qellen#17897030-Fotolia.com

それは運動不足や、栄養の偏りなど、  
現代の人がむくむような生活をしているからです。

でもそう簡単に今の生活を変えることはできませんよね。

そこで積極的にリンパを流す方法が必要になるわけです。

西洋医学では、リンパについてはまだまだ研究がなされていないのが実態です。

お医者さんではリンパのことを詳しく教えてもらえません。

最近やっと、予防医学として研究され始めました。

ではエステではリンパは流れないのでしょうか？

お店にもよりますが、痩せたい部分だけマッサージしても流れないのです。

例えば川の上流からお水を流しても、  
下流にゴミが詰まっていたら、海まで流れ出ませんよね。

体のリンパも同様で、  
単に痩せたいところだけマッサージすればよいものではありません。

エステで、溜まっているリンパを完全に流せているかどうかは疑問です。  
必ずしもリンパ管に沿ってマッサージしているわけではないのです。

なのでエステは根本的にむくみを取るマッサージではありません。  
(ちなみに一般的にいうエステとは痩身、美顔、脱毛の3種類です。)

リンパの仕組みにしたがって  
体の老廃物を最後まで”流しきる”リンパマッサージが必要になります。

リンパ液が流れず、老廃物が溜まると、  
美どころか健康まで損なって、生活習慣病の原因にもなります。

ということは、リンパを流せば、  
美と健康を同時に手に入れることになるのです！

## あなたの老廃物は毎日溜まっています！

気をつけていないと現代人なら必ずリンパ液は溜まってしまいます。

そしてリンパ液が少しずつ溜まってくと、老廃物が蓄積してセルライトになります。

エステや器具などでセルライトを溶かして柔らかくしても、  
リンパ管が老廃物で詰まっていれば流れずに、  
また元のセルライトに戻ってしまうのです。

さらに日頃溜まっていくリンパを処理せずにいると、  
ますますセルライトが溜まっていき、  
ボコボコの醜い姿になってしまいます。

セルライトを落としきれず、エステ通いが重なると、  
数十万円から、ヘタすると100万円以上かかってしまいます。

普通のOLが自宅で無理なくむくみ取り！  
YUKINO式リンパケアでいつの間にか脚痩せ

**3ステップOL美脚術**  
基礎知識 特別編集版

**これでは一生根本的にむくみは取れず、脚痩せもできません。**

セルライトを溶かす前に、  
リンパ管に詰まっているリンパ液、老廃物を流すことが必要で、  
毎日溜まっていくリンパを流す習慣をつけないといけないのです。

ここまで読んで、ひょっとしたらあなたは、

「溜まったリンパを流すのは難しそう・・・」  
「本当に自分で簡単にできる方法なんてあるの？」

そう思いではないでしょうか？



**例えて言うなら・・・**

**「歯磨きするより簡単」です。**

普通の人ができないような方法をご紹介します。

あなたにも自宅で簡単にできる方法としてまとめました。

「今までも簡単だと言われて、いろいろな方法を試して、  
失敗している私でも本当にできるの？」

ご安心ください。

そんなあなたでも以下の流れでリンパを流し、  
むくみを取ることができます。

- 1、リンパのことを知っていただきます。
- 2、今あなたが使っている”ある時間”を利用して  
リンパを流します。
- 3、毎日簡単にできる方法ですので習慣になり  
美脚を維持できます。

これだけです。

たくさんの方がむくみで悩んでいます。

私が見つけた簡単にむくみを取り、美脚を保ち続ける秘訣を、できるだけ多くの方に知っていただきたいです。

リンパの良いところはすぐに流れることです。

初めてマッサージした時から、むくみがたくさん取れる方も多いです。

むくみがなくなれば、当然ダイエット効果もあり、  
太りにくい体質に変わります。

そして、いつの間にか健康的でスリムな脚になり、  
自信满满で好きなファッションで外出する日はもうすぐです！！

それでは今回あなたにご提供する内容の一部をご紹介します。

- ★むくみの正体と原因、リンパの基礎知識
- ★周りから注目を浴びる本当の美脚とは？
- ★むくみを徹底的になくするのがリンパマッサージ
- ★むくみを取ればすぐに3kg痩せて見えます！
- ★「筋肉太り、脂肪太り、水太り」すべて間違いです
- ★あなたに美と健康をもたらすリンパケアとは？
- ★面倒くさがり屋のための3ステップマッサージ
- ★お尻、ウエスト、下半身全体も細くする！
- ★いまの生活に自然にマッサージを取り入れます
- ★美脚を維持し続けるための5つの習慣
- ★O脚も改善！ 無理なく美脚になれる歩き方とは？
- ★靴を履き替えるだけで美脚への近道！！
- ★良いことづくしの深呼吸で深部リンパを流します



さらに

- ★夕方の方のむくみには・・・アフター5マッサージ
- ★せまい車内、機内では・・・エコノミークラス症候群の予防
- ★捻挫や打ち身などには・・・痛み、腫れの緩和マッサージ
- ★ガマンする必要はない・・・むくまないための栄養ポイント  
をご用意しております。

また、リンパケアには副産物がたくさんあります。

冷え性、疲労回復、筋肉痛、疲れにくい、血行促進、免疫力向上、ストレス解消、リラックス効果、生理不順、便秘解消、体質改善、デトックス、美肌、ダイエット・・・

などなどたくさんの効果が見込まれます。

以上のように、正しい知識とやり方さえ分かれば  
脚が細くなり、美脚を維持することは簡単なのです。

## あなたのために最後に・・・

もしかしたら無理なダイエットや間違った方法を試してしまい、  
何度も挫折を繰り返したことでしょう。

世の中にはあなたにふさわしくない情報もたくさんあります。

でも、今日あなたは、体の中からキレイになれるリンパケアを知りました。

普通の OL でも毎日続けられるくらい簡単で、時間もお金もほとんどかからない、しかも脚がキレイになるだけでなく、健康にもなれる方法があることを知ったのです。

鏡で見た自分の姿が今までの自分とまるで違う・・・  
そんな自分に気づくと思います。

そして好きなファッションで出かけ、自信を持ってイキイキとした笑顔で街を歩きましょう♪

そんな素敵な毎日はずぐそこまでやってきています！  
私と一緒に美脚になりましょう！

普通のOLが自宅で無理なくむくみ取り！  
YUKINO式リンパケアでいつの間にか脚痩せ

**3ステップOL美脚術**  
基礎知識 特別編集版

■今回は簡単にむくみの仕組みや、リンパケアの大切さをご説明させていただきました。

できれば私があなたに直接施術させていただきたいところですが、  
おかげ様で私のサロンも混んで参りまして、予約も取りづらい状況になっています。

遠方の方もいらっしゃると思います。

そこで、あなたにも自宅でできるようにまとめて、  
DVD に収録いたしました。

詳しくお知りになりたい方は、以下のページをご確認ください。  
今すぐできる膝小僧を細くするマッサージもご覧いただけます。

⇒ [「普通のOLが自宅で無理なくむくみ取り！](#)

[YUKINO式リンパケアでいつの間にか脚痩せ・・・3ステップOL美脚術」](#)

最後までお読みいただき大変ありがとうございました。

**ぜひともこの機会に、足のむくみを取りスリムになって、  
好きなファッションで出かけ、  
自信を持って、イキイキとした笑顔で街を歩きましょう♪**

ビューアセルフケアアドバイザー

**YUKINO**

普通のOLが自宅で無理なくむくみ取り！  
YUKINO式リンパケアでいつの間にか脚痩せ

**3ステップOL美脚術**  
基礎知識 特別編集版

## ■再配布権利付

このレポートを受け取った人は再配布することができます。  
コピーしてご自由にお配りください。販売することはできません。  
本件のみ2、3ページ規定の適用外となります。

普通のOLが自宅で無理なくむくみ取り！  
YUKINO式リンパケアでいつの間にか脚痩せ

**3ステップOL美脚術**  
基礎知識 特別編集版

## たくさんの嬉しいお声が届いております！

■東京都 26歳 受付

夕方のむくみがなくなりました。靴がスッと履けるようになりました！

ありがとうございました！

■福島県 27歳 会社員

脚全体の張りがとれ、スッキリとしました。

ジーンズもスッと履けるようになりました！

■北海道 33歳 フリーター

脚のデコボコがマッサージ前に比べて滑らかな感触に！

毎日何の苦痛もなく簡単に行えました。

■愛知県 40歳 会社員

太ももの後ろ側のボコボコが減っていてびっくりしました！

■神奈川県 34歳 自由業

血行が良くない足全体がポカポカしてきました！

疲れが取れ、とても気持ち良かったです。

■東京都 24歳 派遣社員

短い時間なのにサイズダウンしました！

さらに体がポカポカして温まりました。

朝起きたら足が軽くてビックリしました！

■神奈川県 32歳 会社員

1回目から「脚がスッキリした！」とはっきり感じました。

とても嬉しいです！！