

# 整形いらずでなりたい顔をつくる1分顔トレ



解剖学×歯科衛生学×脳科学の知見でー10歳若返り！

北野珠誇・著



ほうれい線、シワ、二重あご、たるみ、エラ張り、左右非対称、腫れぼったい目 etc…  
すべて1日1分お悩み別トレーニングのみで

**整形級**に変わる！



【本書はこんな人におすすめ】

- ◎ほうれい線が前より深くなった
- ◎二重あごになってしまった
- ◎頬が下がってきた、そげてきた
- ◎目の下のたるみが目立つようになった
- ◎まぶたが重くて、目が開けにくくなった
- ◎目だけで笑っていたせいか、目尻のシワが増えた
- ◎フェイスラインがもたついた
- ◎口角が下がりがりっぱなしになった
- ◎顔色が悪くなった

「整形」というお金と時間と労力と痛みをかけなくても、コンプレックスはなくせます。やることはとてもかんたん。自分の悩みにあった表情筋を緩めたり、鍛えたりするだけで OK！自分の顔が嫌い、人前で笑顔がつかれない、などの悩みがある人は、騙されたと思って1週間毎日1分だけでも良いので試してみてください。

《著者プロフィール》

笑顔表情筋®協会代表／笑顔美人塾主宰／

笑顔表情筋®プランナー

40 才になった時、年齢以上に老けている自分の顔に驚き、笑顔にも自信がなくなりさまざまなことを試した結果、独学で解剖学を学び、表情筋を鍛えるレッスンを始める。その後自分の顔が変わった効果を感じて、表情筋の第一人者から指導を受けた末に資格を取得。周囲から「ほうれい線が薄くなった」「顔が若返った」「笑顔が自然で素敵」と言われるようになり、行政からもレッスンの依頼を受けるようになる。15 年間の歯科衛生士歴の立場からの視点と、表情筋を鍛えることによって脳が活性化することを知り脳科学の博士の元で最新の知見を学んだことでアンチエイジングだけでなく笑顔力もアップすることに特化した「笑顔表情筋メソッド」を開発し現在に至る。これまでに延べ 3000 人以上の受講生に指導を行なっている。

《仮目次》

はじめに

Part 1 正しい表情筋で正しい笑顔をつくる

Part 2 絶対に抑えておきたい  
基本のトレーニング 8 選

Part 3 コンプレックス別に取り組める  
トレーニング 8 選

Part 4 史上最高の笑顔の作り方  
おわりに

《書誌情報》

本体価格-----1700 円  
ISBN-----978-4-86680-280-0  
ページ数-----184 頁  
判型-----A5 判並製

初版 5500 部