

品牌精油 月瘦10CM不是梦 减肥 瘦身 瘦腿 减肥精油

产品名称	品牌精油 月瘦10CM不是梦 减肥 瘦身 瘦腿 减肥精油
公司名称	重庆市万州区美神化妆品配送部
价格	50.00/公斤
规格参数	品牌:美神 功效:减肥 主要成分:葡萄柚
公司地址	中国 重庆市万州区 白岩路53号
联系电话	86 023 0 13594849812

产品详情

品牌	美神	功效	减肥
主要成分	葡萄柚	种类	复方精油
护理部位	身体	用途	按摩、刮痧
提取方法	水(或水蒸汽)蒸馏	品牌类型	精品国货
生产日期	近期	产地	法国

为何要用精油瘦身

精油瘦身，是目前风靡全世界的瘦身方法，安全、有效、无副作用、不反弹，利用精油对人体的特殊效用，起到美体消脂控制食欲的作用。其中按摩方法非常的重要哦，坚持按摩以及正确的按摩方法和力度，可以达到事半功倍的效果。另外，肌肉型要比脂肪型慢，可加强按摩力度及时间。

美体塑身功效：

减肥、瘦身（脸部、胸部禁用）！

适用人群：

想瘦臀、瘦腿、瘦腰、平腹、瘦手臂的人群，男女不限！

使用方法：

步骤一：每天使用一次，热水澡后（最佳）取5-10滴精油放在掌心，涂于身体肥胖部位。如果不想先洗，可以用热毛巾敷下！但是利弊讲下哦，洗澡后最好！

步骤二：按摩5分钟

a：小腿/大腿处，由下而上以打圈动作进行按摩
b：臀部处，有节奏地由下而上挪动按摩，直达至腰间的位置
c：手臂处，由手腕往肩膀方向以打圈方式按摩
d：腹部处，围绕肚脐以顺时针方向按摩
e：腰部处，在腰间向横打圈

ps：按摩力度非常重要不能太轻配合着刮痧方法（方法附后）使用效果更佳，按摩5分钟，到发热为佳。中途精油会干涩，可以适当几滴滴继续按摩，直到精油完全吸收，按摩过程中可适力拍打，帮助更好的吸收

步骤三：吸收后用保鲜膜包裹1-2个小时，期间进行小运动为佳，运动形式不限，比如腿部就伸伸腿拉，实在懒的mm走走路也可以，只是别坐在那里呆着哦~~~之后取下保鲜膜，不要用水洗，擦净即可。

温馨提示：建议连续使用5天停2天，以此反复！避免皮肤对精油的敏感度降低哦，包膜期间不要呆在空调房里哦那样就没意义了！

按摩刮痧方法：

1.瘦大小腿

第一步：洗澡。没条件天天洗澡的，就用热毛巾敷大小腿5分钟左右，（这一步的主要作用是要皮肤的毛孔打开，便于精油的吸收）。

第二步：按摩。将精油倒滴于手掌，均匀涂于大小腿处，每条腿10滴精油左右（小腿4滴，大腿6滴），主要用捏，揉，拍，捶，等手法，（作用是促进精油的吸收，精油直接渗入皮下去产生）。

第三步：刮痧。

讲重点了哈，注意了

1、刮痧方向：肌肉型腿向下刮，脂肪型腿向上刮。2、刮穴位顺序：风市--血海--足三里--伏兔--承肤--三阴交--悬钟--委中--承山3、刮痧力度：适当用力快速的刮，但不要把自己弄得太疼哦4、刮痧板角度：与腿面成45度--60度5、刮痧时间：每天一共刮二十来分钟6、细节注意：1）一个一个穴位的刮，一个穴位刮完40下左右（刮的次数越多效果越好），再换下一个穴位，穴位两条腿都是对称的（两条腿对应的穴位刮的次数要相同哦）。2）刮痧时保持润滑（如果干燥滴少许精油在刮板上再刮）3）刮痧后注意不要吹风着凉，刮完后最好不要碰冷水，不要洗澡，最好是洗完澡刮痧之后就睡觉。4）每天一次就可以了，（如果有时间的话，可早晚一次），如果是白天刮，刮完后1小时内不要外出暴晒。5）如果出现红紫点，那是刮出痧来了，jms们不要慌张，那说明身体有小小点毛病，刮出痧来正好排毒，一举两得，过几天就ok了。（如果出现紫点太多，待稍稍消失后再进行二次刮痧）7、有的mm说穴位找不准，那也没关系，可以大面积的刮，刮到的位置包含穴位就可以了，是一样的效果。8、刮痧完毕后，若有条件可用保鲜膜包裹20分钟，期间可做家务，或是进行运动（后者为佳），感觉皮肤发热、出汗之后取下保鲜膜，擦净即可。

2.瘦手臂：

[使用方法]：使用前沐浴或用热毛巾敷5分钟，取适量精油于掌心，用双手稍微把精油搓热，再均匀抹于减肥部位做打圈按摩。从胳膊上侧向下侧往外按摩，可以消除臂部的多余脂肪。左右胳膊各做5次。每个部位按摩15分钟左右。对照手臂穴位图，用刮痧板从肩膀的穴位往手指方向逐个穴位往下刮，每个穴

位刮30下左右，每天一次。如果找不准穴位，可整条手臂一起刮。