

同担拒否してる方いますか？



単純に思ったのですがこの学校に同担拒否をしてる人や夢女子の方っていますか？
自分だけだったらはずかしいので、笑
同担拒否してる御相手様の名前をだすのはやめてください💧
(トラブルになりかねないため)
しているかしていないかだけ教えて欲しいです✨

回答させていただきます!!!

私めっちゃくちゃ同担拒否です!! なんなら同担拒否過激派です((((
あと夢女子でもあります!!
プリ小説というアプリでよく夢小説を見まくってます!
今は受験生なのであまり見てないんですけど、最近タブレット(家用)
が使えないのでパソコンでたまにみってます!



私が足痩せした方法は、(全然細くないので今もやっています!効果はあります!ぜひご参考までに!)
その1, 歯磨き中は、つま先だち!(背伸びとも言います)
その2, 寝て、足を90度に上げ足をバタバタ30秒!(これが意外ときつい...)
その3, よくストレッチ!(筋肉をゆるめないと足痩せは不可能!)
その4, ボディクリームを塗ってマッサージ!(詳しいやり方は↓)
終わり👉

マッサージのやり方

- 1, まずはストレッチ!(筋肉をゆるめる!)
- 2, 全体にボディクリームを塗って肌を整える(薄く塗るのがポイント!)
- 3, 米粒くらいの量、ボディクリームを塗って、足の裏と足首を30秒程マッサージ!(血行をよくする!)
- 4, ボディクリームを塗らずに足をブルブル~(もう一度筋肉をゆるめる!)
- 5, ボディクリームを塗って足をフニフニ~
- 6, ボディクリームをすね中心に塗って、👉の第二関節を使ってすねをゴリゴリ!
- 7, ボディクリームを塗って両手を輪っかの形にして下から上に流す!(肉は動く!)

終わり👉

ご参考までに!



私は全然同担拒否じゃないですよ!

