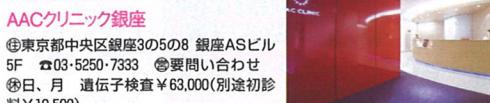


有名人、モデル、業界人
読モが実証済み!!



モデル・ビューティージャーナリスト
中嶋マコトさん



AACクリニック銀座
④東京都中央区銀座3の5の8 銀座ASビル
5F ☎03-5250-7333 ⑤要問い合わせ
⑥日、月 遺伝子検査 ¥63,000(別途初診料¥10,500)

18 遺伝子検査で体質を知るのは体型維持の第一歩!

「正直ヤセ型なので太りにくい体质かと思いつか、遺伝子検査で人より消費カロリーが50kcalも少ないことが判明! 実は太りやすいカラダという驚愕の事実を知つて、以来食事と運動のバランスを気にするようになりました」



生まれ持った遺伝子で太りやすさがわかる!

採血による検査後、約3週間で診断結果が! 遺伝子による生まれ持った体质を知ることで、効果的なダイエット法だけでなく、未病までわかる。

19 便秘解消、むくみもとれたおから白玉ぜんざい!

「太ってた頃は見向きもしなかった小豆。でもむくみと便秘解消に効果的と知ってから、ダイエット中のやつとして食べるよう。お通じがよくなってカラダも軽くなり、コレがあればストレスなしでダイエット可能!」



材料(2人分)

おから40g、片栗粉3g、無調整豆乳200ml、ちみつ小さじ2、粒あん200g

作り方

①おから、片栗粉、ちみつ、無調整豆乳50mlを混ぜる ②①を10等分し、だんご状にしたものを熱湯に入れ、浮き上がってくるまでゆで、さらによげる ③残りの無調整豆乳と粒あんを混ぜ、②とともに器に盛る

ヤセ体質になつたアスパラガスのじゃこ炒め

「冷えはダイエットの大敵! ということで、ダイエット時はアスパラにちりめんじやこ、しようがなどカラダを温める食材を使った料理を食べてました。コレを頻繁に食べようになってから、太りにくく体質になった上、お肌の調子もよくなりました」



料理研究家
園山真希絵さん



holidayディレクター
ひやんさん

21 生活にルールを作つたらだんだんと理想体型に!



My Rule

- 1 日最低1.5㍑の水を飲む
- 2 スイーツを食べるならなるべく朝!
- 3 油ものを食べる前に野菜をたくさんとるべし
- 4 乳製品はできるだけ控えること
- 5 夜は炭水化物を控え、野菜中心のメニュー
- 6 夕食のあと、最低3時間あけてから寝る

ダイエットのお供は常温の水!



比佐育世さん(歯科医師・28歳)

「コントレックスを毎日1.5㍑飲むようになつてから、食事を食べすぎても太りにくくなりました! 体の内側から健康になっていく感じ」



部位別! 美人たちの激ヤセ術聞きました!

ただヤせるんじゃなくて、キレイを手に入れたいアラサー女子の部位別シェイプアップ術。美例を参考に、今年こそ夏までに

15 DSクリニックで内臓脂肪とセルライトが減つてます!

「ダイエット専門のDSクリニックは強い味方。セルライトや内臓脂肪を吸収させる高周波温熱治療を定期的に受け、太るのを未然にガード。さらにダイエット点滴で、たまりつある脂肪も燃焼させてます!」



モデル・PICTURE代表
佐藤萌実さん



ダイエット点滴で基礎代謝を上げ!

糖の代謝を高めつつ、抗酸化作用もあるアンチエイジング点滴。即効性があるので早くヤセしたい人にオススメ! スーパー脂肪燃焼点滴 ¥9,450



脂肪代謝をアゲてセルライト激減!
高周波エネルギーで脂肪容積を減らし、セルライトを除去。部位選択も可能。高周波温熱治療(上半身・下半身)各¥25,000~

16 Chestyプロデューサー 小川淳子さん

加圧トレーニングで2ヶ月で-3kgヤセました!!



女性らしいボディーラインは崩さずヤセたかったので、加圧トレーニングはぴったりでした。トレーニングは慣れるまで負担を感じるけど、短時間で効果が出てやる気もUP。とくに二つの腰はスッキリ引き締まりました



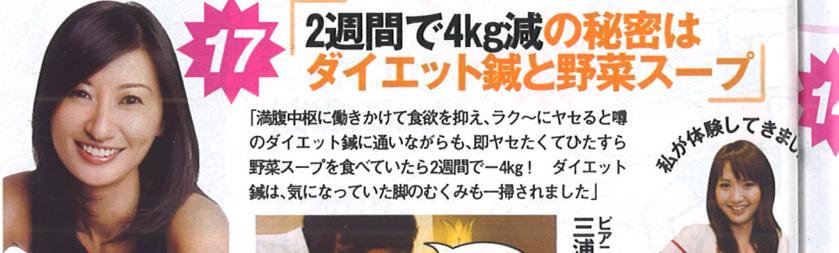
加圧スタジオ POLISH
神戸北野店
④兵庫県神戸市中央区
山本通2の3の12 3F
☎078-221-6601 ⑤10:00~22:00(土~21:00)
⑥日、祝 体験45分¥3,150

堀江美希さん(自営業・30歳)
「短期集中でボディメイキングしたいなら、加圧が一番。4ヶ月でヒップ-4cmでさき、デニムも1サイズ落とせました」

勝浦真樹子さん(商社勤務・31歳)
「定期的に通えなくても、1回トレーニングすれば確実に0.5kgは減ってる! これからちゃんと続けたいと思っています」

17 2週間で4kg減の秘密はダイエット鍼と野菜スープ

「満腹中枢に働きかけて食欲を抑え、楽々ヤセる」と噂のダイエット鍼に通いながらも、即ヤセなくてひたすら野菜スープを食べていたら2週間で-4kg! ダイエット鍼は、気になっていた脚のむくみも一掃されました



スタイリスト
近藤亜子さん

私もヤセました

デザイナー Jupe代表

稻垣絹子さん

「大好きなワインをやめなくて、龍虎道の鍼と食生活に気をつけてたら、3ヶ月でホントにほっそりヤセました!」

刺激は効いてる証です

三浦泉さん 27歳
「ふつうの鍼治療より痛いけど、その効きが違う! 鍼の刺激が響いてくるのがわかるんです。」

ピアースト 27歳
「ふつうの鍼治療より痛いけど、その効きが違う! 鍼の刺激が響いてくるのがわかるんです。」

オリンピック選手トレーナー 一出身のゴッドハンド羽瀬先生は、人により異なるツボがあり難い鍼が効いてきます。

トマト味にして油。カラダも温まるし、いっぱい食べられる。

野菜スープ

3ヶ月を目標に組まれるカリキュラム。

太めの鍼でツボを刺激し、必要以上の物を食べたくないなら内臓機能を調整。

龍虎道

④東京都渋谷区渋谷1の10の4 Maison d'U6F
☎03-6231-1131 ⑤10:40~20:00(土、祝~17:30)
⑥日 ダイエット鍼初診 ¥10,000、再診 ¥4,800 顔¥12,600



家にある野菜を片づ端から入れるだけ!

いろいろな野菜が入れば、食べ飽きることもナシ! ごぼうなど食物繊維が豊富な根菜類を加えれば、お通じも快調です!



タレント

新山千春さん

「奇跡の17kg減を叶えた野菜みそ汁とどくだみ茶!」



新山千春さん

「出産後、17kg増えてしまったカラダを妊娠前の状態に戻すべく、毎食必ず野菜の具だくさんのみそ汁を飲んでました。お腹が満たされてツライ思いもなしに、ぐんぐん減量。飲み物はデトックス効果が高い、どくだみ茶と決めてました」

「出産後、17kg増えてしまったカラダを妊娠前の状態に戻すべく、毎食必ず野菜の具だくさんのみそ汁を飲んで