

フラフープ 600回!

くびれが
大復活!!

推薦者

イラストレーター
富 圭愛さん

運動不足の解消にと、2年前からフラフープを愛用しているイラストレーターの富さん。「テレビで“フラフープダイエット”なるものを見て、『これなら仕事の合間にできる!』と、勢い込んでフラフープを買いに。ダイエット専用のものもあるらしいのですが、私はドン・キホーテで1500円くらいのものをゲット(笑)。一日最低でも600回は回します。最初はうまくできなかったものの、今ではテレビや本を見ながら時間を忘れてブンブン。ウエストは2cm細くなり、くびれも復活!」。「安い、簡単、お手軽」は長続きの秘訣!



「あれを食うために!」
やせるのに必死だったときは、グルメ番組を見ながら「やせたらおいしいものを食べるんだ!」と、気合を入れてブルンブルンツ



腸ジャバ

おなか
へッタンコ!

推薦者

ヘア&メイクアップアーティスト
山本浩未さん



(上)山本さんおすすめのサロン「対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座 コロンハイドロセンター」☎03(6228)6532
(下)「カフェコロン」で「家ジャバ」も。カフェコロンつぎ腸内洗浄スターターセット¥9240/ディーセントワーク

山本さんいわく、「腸内洗浄」を有名な風呂釜の洗剤になぞらえて、「腸ジャバ」!「ぼっこりと出たおなかをどうにかしたくて!」クリニックではお尻から殺菌温水を入れ、看護師がおなかの上から腸をもみほぐして腸の中を洗浄します。最初、お尻にホースを入れたときはさすがに『ビクッ』としましたが、慣れればへっちゃら。月に1回が目安で、腸ジャバのあとはおなかの中も見た目もスッキリするだけでなく、肌にも透明感がよみがえります」

むくみと
決別!

推薦者

スタイリスト
郡山雅代さん

ボディ管理に熱心な人たちの間で大ブームとなっているのが代謝の活性化につながる酵素。「私のおすすめは、玄米を麹菌によって発酵させ、大豆を加えた『玄米酵素』。これを食事の前に飲み、野菜→タンパク質→炭水化物の順で料理をいただきます。この順番で食べると血糖値が徐々に上がるため脂肪の蓄積を手助けするインスリンの分泌が抑えられ、満腹感も得やすく、消化の効率もいいんだとか。おかげで便秘&むくみが解消!」

酵素& 食べる順番



郡山さんが愛用している酵素は、ごぼうの約4倍&玄米ご飯の約16倍の食物繊維、カルシウム、β-カロテンなど40種類以上の健康に必要な栄養素が含まれた「ハイ・ゲンキ スピルリナ入」。3.5g×90袋 ¥5040/玄米酵素

朝のローフード ドリンク

推薦者

ネイリスト
高野尚子さん

拳式前に
-3kg

ダイエット歴20年という自他ともに認めるマニアの高野さん。「出産で太ってしまい、その後に予定していた結婚式に向けて猛チャージ! 朝食は高酵素の補助食品がメインのオリジナルドリンク。レシピは『ビーマックス ローダイエット50』+『ベジパワープラス(青汁)』+しょうがパウダー+豆乳+アサイードリンク+ラカナンカ。夕食は温野菜中心で炭水化物とお酒を抜き3kg減。そして……無事ウエディングドレスをまえました!」



高野さんのダイエットドリンクの要となったのが50種類以上のローフードに乳酸菌をプラスした「ビーマックス ローダイエット50」。40g×21袋(シェーカー別売) ¥12600/メディキューブ

お風呂で もみしだく!!

美脚を
キープ!

推薦者

モデル
竹下玲奈さん

バイラ読者からのアンケートでも「キレイにやせた印象があつてうらやましい!」と大評判の玲奈さん。キックボクシングや骨格矯正などに通っている一方で、家で毎日、欠かさず行っているのがお風呂での自己流マッサージ。「香りのいいオイルを使って、まずは足の裏のツボ押し。その後、足首からふくらはぎにかけてゆっくりと圧力をかけながらもみ上げていきます。時間にして10分強。お風呂に入りながらなので筋肉も柔らかくなり、やせやすい体。夏は、露出度が高くなる二の腕も重点的にマッサージします」



玲奈さん流マッサージは、最初に筋肉の凝りをほぐすようにやさしくマッサージ。その後、圧力をかけながら「もみしだく」のがコツ

完全 ヴィーガン

推薦者

イラストレーター
きくちりえさん

全米で100万部の大ベストセラーとなったダイエット本「スキニービッチ」を読み、「食」への関心が一気に高まったきくちさん。添加物入りの食材はもちろん、動物系の食物を一切とらない完全ヴィーガンを決行!「野菜はオーガニック&有機農法の農家から直接仕入れた、自分で栽培してみたり。お米は玄米を買って食べる直前に胚芽米に。便秘ぎみだったお通じは日に2回になり、体重は5kgダウン。体脂肪は31%から23%に激減! 毎朝体重を量るのが楽しくてたまりませんでした!」。なんてうらやましい効果!



1年半で
-5kg
(体脂肪も-8%)

ある日の自炊ランチ。
「玄米のアボカド丼・トロトロ長ネギのカレー豆乳スープ・カブと金時ニンジン酢の物・式部草と海藻サラダ」。今はレシピも豊富に!