

ダイエットはプロの手を借りるなど、“スローに痩せる”を心がけて。

6か月間ダイエット治療プログラム

5人の専門家が強力サポート! ダイエット治療体験レポ。

銀座トキオクリニックとファンケル健康院の5人の専門家が、美容医療、食事、サプリメント、運動をサポートしてくれるプログラムならば、これは期待大! 前半の3カ月で結果を出し、後半の3カ月でキープするというもの。今回、最初の3カ月間を体験することに。

まず初めに、遺伝子検査、血液検査、全身の3D撮影、内臓脂肪のCTスキャンを行った。遺伝子検査で明らかになったのは、太りやすい体質という衝撃の事実! メタボになりやすい、血栓ができやすいということもわかった。でもこれは、あくまでも将来の可能性の話。遺伝子は一生変わらないので、自分のリスクを知っておけば、生活習慣を見直すきっかけにもなる。

検査後は、2週間に1度、銀座トキオクリニックで、脂肪溶解マシン、ウルトラキャピテーションに当てる。また同じビル内にあるファンケル健康院では、毎週、パワープレートを使って30分間運動。さらに2週間に1度、管理栄養士による食事指導が入る。そのほか、遺伝子検査と血液検査の結果を受けて処方

されたサプリメントを毎食後に摂取。これを3カ月間繰り返した。

正直、このルーティンに慣れるまで辛かった。でも1カ月を過ぎた頃、体が変化していくのがわかり、面白くなっていった。お腹回りが細くなり、運動ではどの筋肉を使っているかわかるように。また毎日食べたものを記録することで、食の嗜好や改善点にも気がついた。

3カ月間のプログラムを終えると、ウエストは-2.5cm、おへそ回りは-5cm、ヒップは-4cmと、お腹回りがスッキリ! さらに骨格筋量は+1.3kg、体脂肪量は-1.6kgという、うれしい結果。しかも体重はほぼキープ。結果的にかなりサイズダウンしたが、単なるダイエットというよりも、根本から体質改善されたような気がする。以前たまにあった立ちくらみもなくなり、夏風邪が流行しているときも感染しなかった。また朝ご飯を抜かず、毎朝食べるようにしたり、炭水化物を食べ過ぎないようにするなど、自分の意識も変化。時間をかけて徐々に体質と意識を変えていくことで、リバウンドのない健康的なダイエットが成功するので。

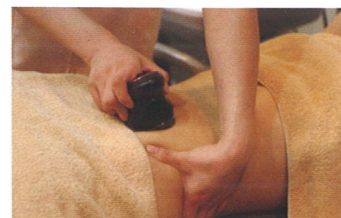
銀座トキオクリニック

東京都中央区銀座2-5-11 デピアス銀座ビル7F ☎0120-72-1050 (完全予約制) 6カ月ダイエット治療プログラムは、¥692,000。www.tokioclinic.jp

1か月ダイエットプログラム

脂肪溶解マシンと点滴で、痩せやすい体づくり。

アヴェニュー表参道クリニックでは、超音波で脂肪細胞を狙い撃ちにするウルトラキャピテーションを、週1で計4回。さらにαリポ酸とカルニチンのアンチメタボ点滴を並行して打つことで、低下した基礎代謝をアップさせていく。同じ運動量でも消費カロリーが高くなるので、点滴のあとジムやウォーキングで脂肪を燃焼させると、さらに効果的!



アヴェニュー表参道クリニック

東京都港区南青山3-18-16 ル・ポワビル4F ☎0120-365-558 (完全予約制) ウルトラキャピテーションとアンチメタボ点滴をそれぞれ4回と、自主的な運動を組み合わせた1か月ダイエットプログラムは、¥105,000。www.ao-clinic.com

効率よく贅肉を落とすダイエットは、やはりプロの手を委ねるのが賢明。けれど無理なダイエットで急に痩せるとリバウンドを招きかねないので、生活習慣や体質に合った方法で行うことが大事。クリニックの最新ダイエットメニューを、体験レポートとともにご紹介。

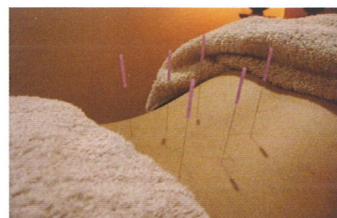


1. 最初に行った検査結果の数々。個人に合ったプログラムが組まれる。2. 毎食後に摂取するサプリメント。血中タンパク質が少ない私は、それを補うサプリを摂取。プログラム前後の血液検査では、中性脂肪値(正常値: 30~149)が261から80にまでダウンした。3. 痛みゼロのウルトラアクト。施術後すぐにサイズダウン。その後、溶けた脂肪が血液とリンパに流れ、もっとスリムになる。4. エクササイズマシン「パワープレート」。振動することで、筋肉の収縮を活性化させ、効率的にエクササイズできる。

50日鍼&経絡マッサージ 体質改善プログラム

ダイエット鍼で有名なあのサロンの最新メニュー。

結果を出すダイエット鍼で有名な龍虎道に、鍼と経絡マッサージを組み合わせることで、さらに効率よく体重を落とせるプログラムが登場。痩せることで顔がたるんだり、しぼんだりしないよう、リフトアップのための美顔鍼も同時に行うという、きめ細かな内容だ。また全身のバランスが整うので、ダイエットだけでなく、体調を整える効果も。



龍虎道

東京都渋谷区渋谷1-10-4 メゾンドユー6F ☎03-6231-1131 (完全予約制) 鍼と経絡マッサージを週2回行う。全15回、50日間で終了するダイエットプログラムは、¥168,000。www.ryukodo.jp

ターンオーバーを促すブースターを投入する。

健康な角質層を維持するには、肌のターンオーバーを促すことが重要。ターンオーバーを促すことで、古い角質が剥がれ、新しい角質が生まれ、肌の生まれ変わりが進む。ターンオーバーを促すことで、肌の生まれ変わりが進む。ターンオーバーを促すことで、肌の生まれ変わりが進む。



1. 週に1~3回、化粧水をたっぷり含んだ極薄コットンで、肌を拭き取る。ニキビにも効果的! ノルディック スキンピール 60枚 ¥5,145 / SKYN ICELAND (ノンストレス) 2. 洗顔直後の肌に、ソフトなゴマージュ効果で角質オフ。MC インテンシブクリアパック 80g ¥4,725 / MIKIMOTO COSMETICS (ミキモトコスメティクス) 3. 肌の上の不要物にイオン反応し、ポリマーを形成。古い角質だけを包み込みながらオフする。アクションブースティング コンディショナー 200g ¥4,200 / KESALAN PATHARAN (ケサランパスラン) 4. ターンオーバーの各段階にアプローチ。ターンアラウンド コンセントレート EX 30ml ¥5,040 (10月7日発売) / CLINIQUE (クリニーク ラボラトリーズ)

プログラムコスメで、効率的に肌を甦らせる!

結婚式やパーティなど、ゴールの日にちが済んでいるのなら、期間限定の“プログラムコスメ”に切り替えるのもひとつの手だ。贅沢に配合された美容成分を、集中的に肌に与えることで効果を発揮するプログラムコスメは、劇的な変化が期待できる、ツワモノ揃い。デイリーアイテムに比べれば、確かに価格は高め。でも、それに見合ったうれしい効果を得られる確率も、また高いはず。エステに通うのと同じ感覚で、試してみてもいいかもしれない。夏の日焼け肌のリカバーにもおすすめ。



1. 季節の変わり目に、4週間で本気の美白ケア。ホワイトニング コンセントレート 医薬部外品 5ml x 4本 ¥12,600 / SUQQU 2. 30日後には、手触りも見えた目もランクアップ。プログラム 30 2セット (固形パウダー 0.5g x 2本, エッセンス 15ml x 2本) ¥21,000 (限定発売中) / MENARD (メナード) 3. サークリアンリズムに着目した、朝と夜の6週間集中美容液。エッセンスエンパワリング 医薬部外品 デー 45ml SPF25+ PA+++、ナイト 45ml ¥189,000 / THE GINZA (ザ・ギンザ) 4. 3カ月に1度、年4回使用。肌細胞の機能を強化して老化サインをストップ! フォースインテンシブ 7.8ml x 4本 ¥52,500 (10月1日発売) / LA PRAIRIE (ラ・プリー)

日々のスキンケアに、+1本でさらに効くブースターを投入する。

なんだか最近、化粧品の効きが悪くなってきた……。そんなときに投入したいのが、洗顔後、初めに肌に塗布し、あとから使うコスメの効果を高めるブースターだ。乾燥が気になる肌には、洗顔後の肌をやわらかくほぐし、バリア機能を高めてくれるミルク。不要な角質がたまり、ゴワ



1. 色素沈着の過程にアプローチし、肌を明るくする。ホワイトエッセンスプレ / CHANEL (シャネル) 2. 低刺激。水の前の使用で、くすみや肌荒れ、ニキビを予防。クリアソリュション n 150ml ¥3,600 / クターフィル コスメティクス) 3. イルを贅沢に配合。柔軟ミルクが油ブーム。専われがちなバリア機能も強化。200ml ¥6,300 / GIVENCHY (ジバンシー)

つきやくすみが出た。スキンケア効果を備えたいのが、洗顔後、初めに肌に塗布し、あとから使うコスメの効果を高めるブースターだ。乾燥が気になる肌には、洗顔後の肌をやわらかくほぐし、バリア機能を高めてくれるミルク。不要な角質がたまり、ゴワ