

コレで撃退! 短期中集中 効ヤセ

月、時間はもう残りわずかです! 切羽詰まった今こそ、即ヤセ目指して即実行。
げと、駆け込みダイエットスポットを一挙公開!

ムEMS)でオフィスでもダイエットになる部分にパッドを貼って、仕事しながら、引き締められてV/D観ながらもできます」
国松あすかさん

11 「マスクット酢を飲み始めて約1週間で体がほかほか冷えて解消、脂肪を燃焼しやすい体に!」マスクット&酢¥3980/レックダイレクト www.rakuten.ne.jp/gold/lecdirect/ 国際シデスコ認定エステシャン 前山祐摩さん

12 「お酒を飲むときには、マクロビ第一人者がつくった酵素サプリ「BEGOD」が必需品です。カロリー摂取を抑えてくれます。腸内環境を整える効果もあるようで、健康面もアップ!」
グラフィックアーティスト BeeCoさん

13 「骨盤ベルトウォーカーが効きます! 家に帰ってから眠るまで着用しているだけなんです、ウエストまわりがほっそり。つけているだけでサイズダウンできる優秀ベルト!」
ラブラボ取締役社長 芝本裕子さん

14 「このままだとマズイと思い数年ぶりにダンススクールに通い始めました。準備体操で行う腹筋のせいか、たった3週間でお腹に筋が……! 急速な変貌ぶりにびっくりです(笑)」
会社員 伊藤智子さん

15 「ランチタイムは持参した豆腐をサラダやスープに入れちゃいます! 腹持ちがよいので食事の量もセーブでき、2ヵ月でなんと3kg減。イソフラボン効果でバストにもいい気が♥」
チェスティブレス 川人未帆さん

16 「痩せるためには多忙生活が一番(笑)。時間に余裕があると寝る前につい甘いものに手を伸ばしがちだけど、多忙生活中は家に帰ると即寝るので夜食も抑えられます!」
アイラッシュサロン経営 太田絵美さん

17 「冷えを改善し代謝を上げるため、白湯を1日2L飲むよう心がけています! 打ち合わせ先でもコーヒの代わりに白湯を。その効果か、腰まわりに脂肪がつきにくくなりました!」
PICTURE代表 佐藤萌実さん

18 「定期的なクラブに行きます。金曜や土曜の混んでいる日に500mlのミネラルウォーターを飲んで1時間くらい踊ると、驚くくらいに汗をかきます。お酒は飲まずに直帰がベスト」
OL 吉川芳恵さん

19 「外食した翌日など、食事をプロテインにかえます。市販されているプレーンなプロテインに低脂肪乳を加えてシェイク。某ダイエット飲料よりリーズナブルなので、長続きします」
医師 鄭伶奈さん

20 「バスタイム中、湯船につかりながら顔にラップをして首まわりやせけい部をリンパマッサージ。小顔効果に加えて、汗をかなりかくので、全身が軽くなります」
ランストーンPR 長田好美さん



点滴

国際シデスコ認定エステシャン
前山祐摩さん 推薦
「痩身点滴が激安。なので、他のコースも受けられます」
新橋トラストサロン
「この痩身点滴は1回1000円。本当にお値段が安いので月に2回は受けています。通い続けることで代謝が上がり、太りにくい体質に変わってきました。よく、フォトRFという高周波の施術も一緒に受けています。痩身点滴にはプラセンタやデトックス効果のある成分も含まれる。」

DATA 東京都港区新橋3-11-1 マルイト新橋ビル2階 ☎03-5777-3843 ⑩10:00~14:00、15:00~20:00 ⑪日曜、祝日 http://trustsalon.jp/ ⑫痩身点滴¥1000(10分)、フォトRF ¥12600(30分)では、光によるピーリングと高周波で、しみやたるみ改善。

マナーコンサルタント 尾崎まみさん 推薦
「頭蓋骨矯正で、目鼻立ちがくっきりはっきりします!」
フローライトサロン
「まわりの友人もたくさん通っています。顔まわりの筋力を調整してくれて、1回で確実に目鼻立ちがはっきりします。矯正をしてくださる小川先生は、施術中に様々なものが見えてくるらしく、占いのコースまであるんですよ!。当たる!と評判。」

DATA 東京都港区白金1-17-1-1308 ☎03-6323-2228(またはinfo@fluorite.co.jp) ⑩10:00~20:00(最終受付) 不定休 http://www.fluorite.co.jp/ ⑪頭蓋骨矯正+全身の骨格調整 ¥31500(60分)、占い ¥21000は結婚前のカウンセリングが人気。

ラブラボ 取締役社長 芝本裕子さん 推薦
「この骨盤矯正で、痩せやすい体質に変わりました!」
ドクターボディ 自由が丘店
「骨盤矯正と小顔矯正のセットメニューもあって、気になる部分を集中的に変えることができます。1回でも効果がありましたが、何回か通うことで以前より痩せやすい体質になり、実際に痩せました!。平均3~4回の施術で大きな効果を実感できる。」

DATA 東京都目黒区自由が丘2-9-6 Luz自由が丘5階 ☎03-5731-0090 ⑩10:00~22:00(最終受付20:00) 不定休 http://www.dr-body.jp/ ⑪ボディ施術、小顔施術ともに ¥31500~ ゴールドコース ¥15750(ボディ60分+小顔矯正30分)などボディとフェイシャルを合わせたコースも。

ROSE BUDプレス 菅野照子さん 推薦
「新陳代謝をよくして、健康的にダイエットしてます」
高橋接骨院
「3ヵ月前から2週間に1回通っていて、通う前より確実に新陳代謝がよくなりました。電気治療、マッサージ、ストレッチ、骨格矯正の流れでやっていただいています。院長の高橋先生はとても面白い方で、接骨院の雰囲気はともも明るいですよ!」

DATA 東京都世田谷区豪徳寺1-54-3 ☎03-5450-6170 ⑩月曜~金曜 9:00~12:00、14:00~19:00(土曜は午前中のみ) ⑪日曜、祝日 http://www.tatsutrainor.com/ ⑫再発治療、実費治療(予約制)と、メニューによって金額が異なります。詳しくは直接お問い合わせ下さい。

広告代理店勤務 丸山綾さん 推薦
「かなり痛くても、我慢してよかった! と思えます」
よつば健康管理センター 銀座店
「骨盤矯正はかなり痛くて驚きましたが、目に見えて結果が。1回目で脚の太さもほっそりして、ウエストも細くなったと実感。某人気モデルも本気で絶賛しています。小顔矯正も人気のコースのひとつ。」

DATA 東京都中央区銀座2-11-13 銀座歌茶屋ビル6階 ☎03-3543-0428 ⑩月曜~金曜12:00~21:00、土曜12:00~20:00 ⑪日曜、祝日 http://yotsubakankenkou.com/ ⑫骨盤矯正 ¥3200(初診は+ ¥1050)

他力本願

es NAILプロデューサー
AIKOさん 推薦
「1回で顔のむくみがすっきりとれて、顔が変わる!」

六本木四丁目 鍼灸院
「美顔鍼と顔部マッサージのコースを利用してありますが、なんといっても1回で効果が出るのが魅力! 目のむくみがとれて大きくなるし、たるみもアゴのラインが出るのもうれしい。それにこの価格なら通えます。鍼をさすことでコラーゲン産生が促進され、シミやしわも改善されるとか。」

DATA 東京都港区六本木4-5-7 studio-D 202 ☎03-3796-3417 ⑩11:00~20:00 ⑪木曜、日曜 http://www.b-hari.com/ ⑫美顔鍼 ¥3150(20分)、美顔鍼+顔部マッサージ ¥5250(20分) 鍼を受けた翌日には便秘や肩こりの解消効果も。

アウラアイル プロデューサー 川島幸美さん 推薦
「冷感性改善のツボに鍼とお灸。食欲を減らす効果も!」
龍虎道
「食欲を抑える鍼とお灸をしてもらっています。1週間くらい効果が続いて、私は冷感性改善にも効きました。栄養面のアドバイスも受けられます。通うことで体重をコントロールできるので、1年前から月2回のペースでお世話になっています。乱れた自律神経系や内分泌系のバランスを整えてくれる。他に、美容鍼のコースも人気。」

DATA 東京都渋谷区渋谷1-10-4 メゾンドユー6階 ☎03-6231-1131 ⑩月曜~金曜10:40~20:00、土曜・祝日10:40~17:30(最終受付) ⑪日曜 http://www.ryukudo.jp ⑫ダイエット鍼(初診) ¥10000 2回目以降 ¥4800、美容鍼(顔鍼) 1回 ¥12600 ※施術時間は直接お問い合わせ下さい。

ライター 山崎恵さん 推薦
「30分でも効果が出る脚のむくみ「駆け込み寺」」
ボディブルーヴ Body Prove
「ここでのスリミングトリートメントは、30分受けただけでもたまっていたものがスッキリ落ちて、脚が軽くなるのを実感できます。オイルなしコースなら仕事前でも安心。骨格や筋肉のねじれを根本から整え、血液やリンパの流れをスムーズに改善。」

DATA 東京都港区北青山3-2-8 ☎03-3423-4568 ⑩11:00~21:00 無休 http://www.integracy.co.jp/salon/bodyprove/ ⑪スリミングトリートメント・ドライケア ¥3675、オイルケア ¥4200(各30分)「アイ&ネック」や脚の「矯正リフ」など、部分を選ぶ。

ビューティエディター 曾我ゆうさん 推薦
「行った次の日、まわりに「変わった」と言われました」
ザックマン ZACCcopain
「お仕事と一緒にライターのさんやヘアメイクさんから「とにかく行って!」とプッシュされて行ってみました。2時間たっぷり施術を受けたあとのボディラインにびっくり! 1回で全体的な見た目が細くなっていました。脂肪を燃焼させる「テクノシックス」やセルライトを改善する「エンダモロジー」といった最新機器と、ハンドセラピーを併せて受けられ、確実な効果が期待できる。」

DATA 東京都渋谷区猿樂町24-7 代官山プラザ2階 ☎03-5468-5882(予約専用) ⑩月曜~金曜12:00~21:00、土曜・日曜・祝日10:00~19:00 ⑪月曜(祝日の場合翌日) http://www.zacc.co.jp/copa/in/ ⑫三オドレナージコース ¥30450(160分)

力本願