

Hari

痩身鍼がブームがついにやってきた! 火つけ役の「龍虎道」&注目の「B-style」

噂の鍼ダイエットが本格的なブームの予感。鍼治療は無理に食欲をコントロールするのではなく、体を本来の健康的な状態に戻すのが目的。だから、体調もよくなり、リバウンドしにくい体に。

活発になりすぎた胃と腸の働きを鍼で正しい状態に戻す

龍虎道

美容業界人からの支持率も高いこちらは、食べすぎに慣れてしまった胃と腸の働きを正常に戻すようにアプローチ。初めてのうちは本来必要な食事を量を超えると、胃痛がしたり、下したりすることも。でも、それが健康体への第一歩。次第に適切な食事を量を体が覚え、バランスのいい健康的な体型に!

1 鍼をうつ前には必ず触診し、体の状態を確認。より効果の出やすいツボをチェック。2 胃や腸だけでなく、まず自律神経やホルモンの乱れを整え、血行を促すツボも刺激して、全身の調子を整えることから。3 太めの鍼をプスリ! とところどころズシンと体の芯に響くもの、ほとんど痛みは感じない。4 落ち着いた雰囲気のある施術室。5 羽瀧泰洋院長。食事のアドバイスもしてくれるので、鍼と併せてまじめにやれば、効果は確実。ただし、結果を出すには、最低でも約3ヶ月の通院を。最初の1ヶ月は週3日程度まめに通うのが理想的。緩やかな減量だけリバウンドしにくい体に!

data 東京都渋谷区渋谷1-10-4 Maison d'U 6F ☎03-6231-1131 ⑩11時~21時 ⑪日曜 ダイエット治療¥4,800(初診料別) 女性限定・完全予約制 完全紹介性で予約が取りにくい。今回は25ans読者先着10名のみ特別に予約受けつけ! <http://www.ryukodo.jp/>

アロママッサージとの組み合わせで
太りにくい体に!

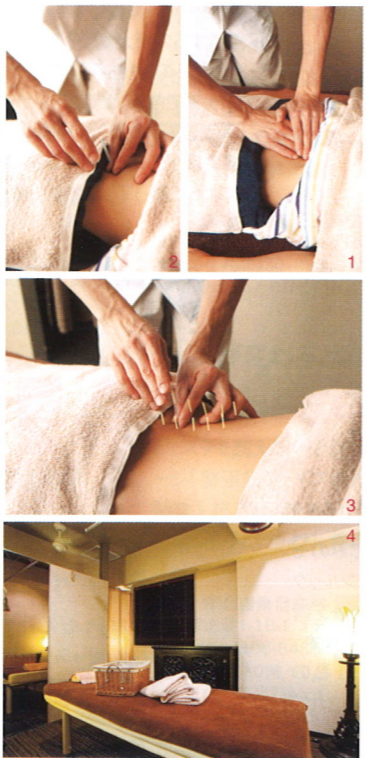
B-style

鍼+アロママッサージがセットになったコースはむくみ解消に。まず鍼治療で、血行を促進。体が緩んだところで、症状に合ったアロマオイルで全身をマッサージ。ダブルの効果で滞っていた血液やリンパがどっと流れ出すような感覚。特に足のむくみへの効果は驚異的で、パンプスがぶかぶかで脱げそうになるほど!

data ⑩非公開。恵比寿駅西口から徒歩3分(詳細はメールか電話で問い合わせ) ☎03-5467-8789 ⑩10時~22時 鍼&アロマコース 120分¥16,800 <http://bstyle.jp/> 女性限定・完全予約制



1 いちばん最初に体のバランスや冷え、凝りなどをチェック。その人にいちばん効果的な部分に鍼をうつっていく。2 アロマオイルは症状に合わせたものをセレクト。マッサージはやや強めの圧で芯までしっかりもみ解す。全身のよどみが流れ出す感覚で、施術直後は全身が軽く。しかし、その後溜まった疲れがどっと出て全身が重く、だるくなり、翌朝はまた驚くほど爽快に! 反応の仕方は人それぞれ。3 鍼はツボだけでなく、筋肉にも。筋肉を緩めることで、体のバランスが整う。4 鎖骨周りのツボに鍼をうつと、とたんに顔までホカホカに。5 清潔感溢れるサロン。6 板上美智子さんが優しくカウンセリングしてくれる



Gym

自分に合ったトレーニングで
体が変わると評判!
競輪選手も通うジム「BodyAxis」

エステ ローダー コミュニケーションズ部 ディレクターの鈴木ハル子さんや、P.183でも登場している佐藤悦子さんなど、まさにサステナ・ボディの持ち主が通う会員制のジムがこちら! プロのスポーツ選手から病後のリハビリまでを手がけるこちらのジムは、すべてマンツーマン制。体の運動性を向上させ、体幹を鍛え軸を整えることを目標に、自分に合ったプログラムを組んでくれます。



data 東京都中央区八重洲2-4-13 アーバンスクエア八重洲B3 ☎050-3537-1997 ⑩10時~22時[土・日曜、祝日は~20時] ※入会金¥31,500、基本コース50分¥2,625(正規会員) <http://www.bodyaxis.jp/>

邪気払い効果のある石で 強運ボディをゲット!

P.183でご登場いただいた、佐藤悦子さんのサステナ・ボディを支えていた秘密のアイテムに石のパワーがありました! 最近のお気に入りにはVAJRAのブレスレット。ラブラドライト×アイオライトのブレスレットだそうで、「ラブラドライトには、強力な邪気払い効果があるそうで、つける人によっては手がビリビリするとか!? 石のパワーで守られている気がします」。

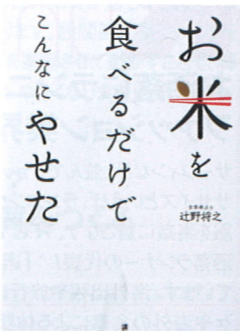
▶(上)ラブラドライトを使用したブレスレット。左がアイオライトのコンビ。すべて入荷待ち。(下)アクアマリン×瑪瑙のもの。アクアマリンは邪気払いや旅のお守りとして、瑪瑙は体の循環が良くなる効果が。⑩LUDIQUE INC. 2月下旬よりウェブサイトで購入可能に。それまでは<http://www.oishi-atsuko.com/>をチェック!



Japanese Rice

やっぱり基本が大事。
日本人の主食
お米を食べて痩せるべし!

カロリー計算や単品ダイエット、炭水化物抜きで結果が出なかった人におすすめなのが、お米を食べる方法。著者の食事療法士・辻野将之氏は、「日本人にとって消化しやすく満腹感を得やすいお米は、ダイエットの味方」と提案します。これを読むと、もう一度、お米の力を見直してみたいくなるはず。『お米を食べるだけでこんなにやせた』(講談社 ¥1,260)



サステナ・ボディを 手に入れるための

最後は、どんな時代でもしなやかに生きられるサステナ・ボディをつくるためのテクニックやヒントをピックアップ。話題のダイエット法や美ボディの人の秘密のアイテムなど、まずは気になるものからトライを。努力すれば必ず体は応えてくれるはず!

AZ

本当に効くと噂のアイテム
話題のダイエット法まで



Banana

大流行した朝バナナダイエット® やっぱり効果的!

店頭からバナナが一時なくなるほど、ブームを巻き起こした朝バナナダイエット。この一冊は便秘解消や美肌など、いろいろな人の成功体験を掲載。なかには、19.5kgも痩せたという人も! “ガマンしない、お金をかけない、時間をかけない”がコンセプトで習慣化しやすいことが成功の秘訣のよう。『朝バナナダイエット』(ぶんか社¥1,100)



Celeb Trainer

ジェシカ・アルバの産後ダイエットも担当!
セレブトレーナー ラモナ・ブラガンザ

出産後も見事なボディを披露したジェシカ・アルバやハル・ベリーをサポートするトレーナーとして、注目を集めるラモナ・ブラガンザ。プログラムは「321トレーニング法」と呼ばれ、その内容は3つの有酸素運動、2つのサーキット(筋力トレーニング)、1つのコアで構成。48歳でご自身もサステナ・ボディをおもちのラモナさん曰く「私たち人間は一生運動するようにできているんです! ワークアウトなしの人生なんて考えられません」とのこと。DVDを購入したい方は、<http://www.ramonabraganza.com/>へ



代謝をきちんと保つため、ワークアウト中の水分補給は必須。ラモナさんのクライアントたちのお気に入りのがグラノー ビタミンウォーター。●グラノーダイヤル/グラノー ビタミンウォーター 500ml ¥200[希望小売価格] 体に優しい栄養素を含んだ清涼飲料水。豊富に揃ったフレーバーが魅力

Fujiwara Norika

藤原紀香さんの
パーフェクトスタイルの
秘密が集結! 『紀香バディ!2』

大反響を呼んだ『紀香バディ!』から2年、待望の第2弾が登場! 趣味は女磨きと言いつつも女優・藤原紀香さんの、さらに進化するボディキープ術が公開されています。最新のビューティグッズ&ケア、心と体のバランスの取り方、美人をつくる食など、とっておきの情報が満載。『紀香バディ! 2 リ・アル』(講談社 ¥1,500)



Eat

食べるのがNGではない!
伊達式ダイエットは外食でもスリムに

ダイエットというといふ食ってはいけないと思いがちですが、この著書では「食べないダイエットには限界がある」と断言! そのダイエット法の秘密は、食べたいものを食べてもOKだけれど「お肉が食べたいならハンバーグよりステーキ」、「鶏のから揚げにはレモン汁をかける」といった食べ方のコツを意識すること。クイズ形式なので楽しくコツをマスターできます。『30分でわかる伊達式ダイエット革命』(小学館 ¥650)



Dance

ベリーダンスでくびれの
ウエストを手に入れて!

魅惑的なウエストを目指すなら、自宅でもベリーダンスがおすすめ。このDVDは、世界リーダース・スーパースターズがダンスを映像も入っているので、本格的な気分も味わえる。『ベリーダンス・ダイエット 中級編』『ベト 初級編』(2点共ユニバーサルミュージック)

