

大人のダイエットで一生やせ体質!

大人気

特別付録

もっと健康に、もっと美しく

日経ヘルス

Idea

10日間で理想のボディに!
ラクなのに必ずやせる

朝3分でモデル体型! 体脂肪3%減も

「体幹リセットダイエット」

10日間食べただけで体重1.5kg減!

「おやつに枝豆ダイエット」

超人気インスタグラマー本島彩帆里さん伝授

太もも、二の腕に効く! 下腹5cm減!

「脂肪つぶし&脂肪流し」

医師が太鼓判、1000人が実証した!

「耳つぼダイエット」

糖質オフも「ご飯OK」なら続く

「ご飯でダイエット」

2週間で
ウエスト4cm減も!

筋トレ&コリ取りにこれ1本
美筋ボディ
&
美姿勢
エクササイズ
チューブ

美筋トレーナー
AYAさん監修

2017 August
特別定価
700円

8

Special Interview
吉瀬美智子
山下智久

顔たるみの
原因は歯のくいしばり!
ストレス筋ほぐして
ほうれい線に
サヨナラ

体脂肪は、筋肉はリバウンドなし! 大人のダイエットで 一生やせ体質!

増ページ
特大号!

首・肩のコリ、腰痛を防ぐ

3分! 「脊椎
ストレッチ」

やせの霜降りには要注意!
大人ダイエット
のOとX

野菜1つでカンタン!
夜遅く食べても
やせる作り置き

リコピンで美肌効果!
朝飲み
トマトジュース