

栄養バランスと食べ方に気をつければ、みるみる痩せます。

2012年8月10日号(毎月10日・25日発行)
7月25日発売(第36巻 第15号)
昭和52年6月2日第3種郵便物認可

女の暮らし
男の暮らし

定価 **400**

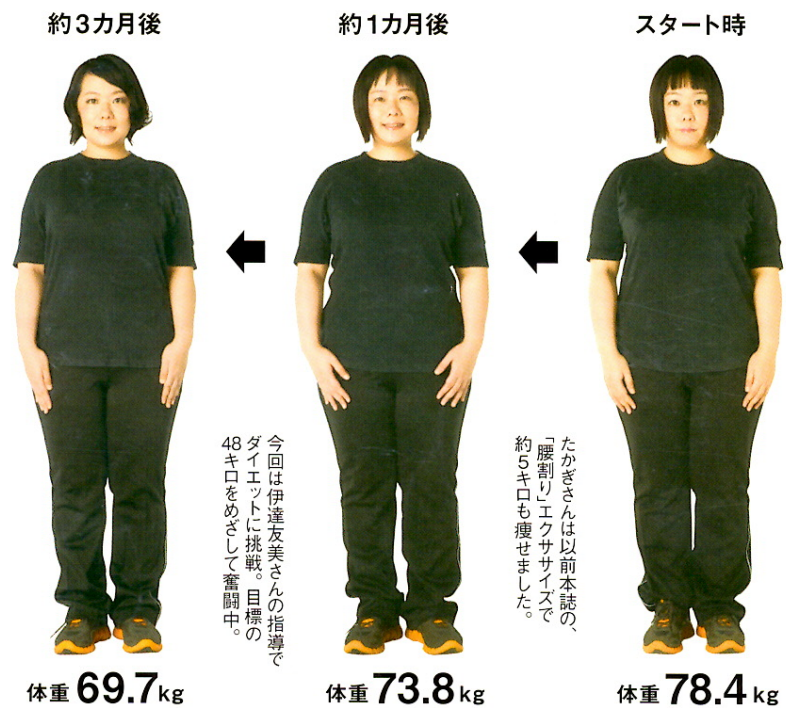
10日・25日の月2回発

クロワッサン

croissant 8/10

その食習慣では、 太ってしまおう。

たかぎりようこそさんの
最終目標は48キロです。
ただいま、
新・伊達式ダイエットに挑戦中。



約3カ月後

約1カ月後

スタート時

体重 **69.7kg**

体重 **73.8kg**

体重 **78.4kg**

今回は伊達友美さんの指導で
ダイエットに挑戦。目標の
48キロをめざして奮闘中。

たかぎさんは以前本誌の
「腰割り」エクササイズで
約5キロも痩せました。



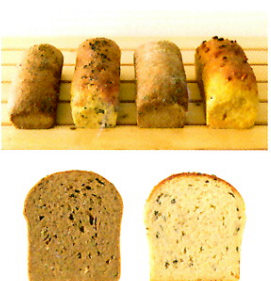
自宅で簡単にできるのが、
酵素水の強みです。

手作り酵素の力で、
代謝を上げて
ダイエット



いつもスタイルのいい秘密は、
血糖値を上げない食事にあつて。
肉や魚を
しっかりと食べても、
太らない理由。

糖質制限ダイエット中の
パン好きに
おすすめ!
低糖質でも
おいしく焼く方法。



野菜と果実中心の
食事で、
リバウンドしない
カラダに。
カロリーを
減らしても、
栄養不足では
痩せられない。



朝食には野菜と果
ジュースを。栄養
まるごと摂れます。



甘味を抑えたピクルスを、
ダイエット中のおやつに。

酔には
ダイエット効果も、
小腹がすいたら
ピクルスを。



「水の王国」日本
お腹いっぱい
食べても、
痩せるひとたち
続出なんです。