

生に定評あり  
間でも大ブーム。

「ディ 恵比寿店  
正は半面ずつやって  
で、鏡を見たときは  
に自分でもびっくり。  
あるので、結婚式を  
東がたくさん通って  
東京都渋谷区恵比寿  
-8 ライオンズマ  
小川恵比寿3F ☎0  
9191 www.rosebo



布子さん

「私プロのモデルとして、数多くの雑誌に登場している渡辺さん。私はプロのモデルさんと違って上半身の写真が多いので、撮る前は顔回りを集中的にケアしなは、たった1回でも驚きの小顔に！家でも取さえあれば美容系ローラーを使って、フェイスラインを引き締めています」  
「体が重い...と感じたときは、朝食と昼食を酵素ジュースに変える半日断食でリセット。一日で体が浄化されるし、これを週1ペースで繰り返すこと、体も軽くなりやすい」

わたなべ・ゆうこ フリーPR、プロガー、読者モデル。さまざまな女性誌やラジオ等で活躍中。ビューティネタ満載のオフィシャルブログは <http://ameblo.jp/yuko-watanabe/>



酵素ジュースで  
半日断食にトライ。

ファストタイム  
「飲みやすいし、結構おなか  
に溜まるので半日の断食なら  
十分我慢できます。でも本当  
は毎食×3日間の断食がおす  
ずめらしい。私は絶対無理で  
すけど(笑)」。900ml ¥15,75  
0 (ローズボディ 恵比寿店)

かけこみ  
ツール



10年以上。  
買った名品。

「オートン  
ーション  
トセット  
の頃から使っている  
ットダイエットグッ  
毎日やっていたら、  
筋が割れてきました。  
」でできるのもお気  
。¥29,800 (エクサボ  
120-288-096)

便秘の悩みも  
出合って解決!

「アブラダス  
らい前に出合って以  
と飲み続けているサ  
。私も、私より便  
い始も、下剤なしで  
になりました。54g  
(シーエイチシー ☎0  
+988)



かけこみ  
サプリ

での運動は  
以上にハード!

「PEYE  
il Club  
ッチや筋トレなど、  
ながら3種目を20分  
します。かなりハー  
。一対一で丁寧に教  
るから長く続けられ  
東京都港区麻布十番3  
-2F ☎03-5765-  
www.thepopeye.jp/



永田杏奈さん

短期間で痩せるなら  
ドクターサプリが確実!

「短期間に体を引き締めた  
きは、まず1か月集中でド  
1サプリを飲むという水田  
「飲み始めて2週間で、体  
確実に1〜2kg減ります。  
んとしたドクターサプリな  
安心して飲めるのもいい。  
と一緒に、毎朝アサイード  
クを飲むのも日課。代謝が  
るし、便通もよくなるんで  
最近ジム通いも始めた  
「汗を流しながらストレッ  
ミット打ちをやる新感覚ジ  
とにかく死にそうなくらい  
かくので(笑)、体にしっか  
いているのがわかるんです



かけこみ  
サプリ

医師調合のサプリは  
誰もが効果を実感!

ドクターDSサプリメント  
ダイエットの1ヶ月  
「食欲抑制、エネルギーカッ  
ト、排出、燃焼サポート、リ  
バウンド防止の成分が1袋に。  
飲むだけなのに友達は2週間  
で3kg減。1箱1か月分¥7,8  
00 (ドクターDSクリニカル  
ラボ ☎0120-150-347)

代謝が上がって  
便通もスムーズに。

最後はプロの手を借りて  
一気にサイズダウン!

「11歳から芸能界で活躍してき  
た松藤さん。しかし14歳の頃、  
太ってしまったことを理由に芸  
能活動を一時休止。  
「2年後、なんとか痩せて復帰  
したんですけど、食事制限中心  
の無理なダイエットをしたせい  
か、ただ細いだけの不健康な体  
になってしまっ。それ以来、  
メリハリのある体作りを目指し  
、パーソナルに鍛えるようになり  
ました。特に気になるウエスト  
は、サプリで便秘を予防、ダイ  
エットグッズで筋肉を鍛え、最  
終的にはサロンに駆け込んでサ  
イズダウンを狙います(笑)」

まつふじ・あつこ クロス・エ・キューブ代表  
取締役。グラビアアイドルとして活躍後、起業。  
石鹸やシャンプーの「zero」ブランドが大ヒッ  
ト。 <http://ameblo.jp/atsuko-matsufuji/>

松藤あつこさん



エンタモロジーでセルライトを予防

かけこみ  
サロン

1回でウエストが  
3cmもサイズダウン!

「カラ目黒店  
「エンタモロジーで脂肪をほ  
ぐした後、ダイナミックなイ  
ンドエステでリンパをぐい  
い流します。過去には1回で  
ウエストが-11cmの人もい  
たそう!」。東京都品川区大  
崎3-3-5 新臨CKビル  
2F ☎03-6450-2871 ww  
w.cara-elegante.com