

きれいになる

「ファスティング」入門

最近、週末を利用した2泊3日以上のファスティングを行う施設が盛んに紹介され、その効果が注目されている。体型がすっきりした、心身をリセットできた、気力や活力がアップした等々。

きれいな人が始めているという、噂のファスティング。

そのメリットと気になるデメリットを徹底検証しながら、ファスティングの真実に迫ってみよう。

取材・文/奈部川貴子(p.102~105)、橋本日登美(p.106~107)、大貫末記(p.108~109) 構成/寺田奈巳(GOLD)

ジュースで
お手軽
ファスティング



昨春に始めた頃は夕飯だけコールドプレスジュースに。今は1日ファスティングを毎月数回、3日間ファスティングを数カ月ごとに、「Sky High」の有料宅配を利用。

私たちがハマってます！
美容賢者の自宅ファスティングを拝見

成功の秘訣は“筋肉”。 1年前から鍛えました！

「ファスティング前に体を準備しておいたので、とてもラクに、そして効果的に続けられています」と話す中野あおい先生。その準備とは筋肉をつけておくこと。「GOLD世代になると食事制限だけでは20代の頃のように痩せません。それは脂肪を代謝するホルモンや、脂肪を燃焼する筋肉量の低下が原因。代謝ホルモンはもう増やせなくても、筋肉量はトレーニングでアップします。だから、1年前からコアトレーニングやピラティスなどで筋肉をしっかりつけてから、ファスティングを始めたんです。コールドプレスジュースだけでも、つらさや冷えを感じることなく、体重が減ってしなやかに体が締まってきたのはそのおかげ。また、肌がツヤツヤになったり、体の中が浄化されるような実感も高く、長期的にはアンチエイジングにもなると思います」



中野あおい先生
AOI NAKANO

あおいクリニック銀座院長。美容皮膚科医、美容内科医。美への姿勢と正確な技術が圧倒的な支持を得ている。医師ならではの視点でファスティングを自ら体験し、ダイエット効果やアンチエイジング効果の高さを実感。



Sky High

④東京都渋谷区渋谷2-3-4 青山TNビル1F ☎03-6427-2717 ⑤11時～20時（日曜12時～17時）不定休
⑥コールドプレスジュースクレンズ1日分5セット（パワーブースター1ショット付き）¥9,000～。