THE IDEAL BODY

理想のカラダへまっしぐら!

夏ボディ改革!

GLITTER読者のみなさん、今年も夏がやってきました! 肌見せファッションやビキニetc……サマーワードローブは準備万端でも、ボディの準備はできてる? この夏のテーマは"理想のカラダ"! 前半は、世にあふれるダイエット情報のウソ&ホントを暴き、正しい知識をもとにした美ボディ作りを指南。後半は、本誌編集部による「ガチダイエット調査祭り」! いちばん効果があったものをカラダを張って大検証しましたよ♥ 夏BODY改革バイブル、とくとご覧あれ!

Photography : Satomi Kimura[Model, Still], Getty Images, Aflo, Instagram Model : SHIORI<P130–131, P140>, SAYURI<P130–131, P138-139>(BORDER), Maya Miyagawa<P142–143>(Gain Promotion) Hair : Jun Furukawa<P130–131, P138-140> Make up : Iizuka Hirotaka<P130–131, P138-140> Illustration : Nobby Text : Yuki Koikeda<P124-127, P144>

WHY DIET?

Q. あなたがダイエットする目的って?

まずはあなたがダイエットをしようと思った理由を再確認。その理由をもとに、解決方法を導きましょう!

1. 太らない健康的なカラダになりたい → P130~
2. パーツのコンプレックスを解消したい → P137~
3. 筋肉をつけてボディにメリハリがほしい → P142~

DIVA RULES

EMCRYSTAL @Beauty Clinic

二段尻に悩むライターY

美尻メイク「エムクリスタル」をトライ

美容医療が進化を遂げるなか、脂肪を落としながら、筋肉まで作れちゃう画期的な痩身マシンが登場。ということで、美容ライターYが垂れ尻を解消すべく、早速"あおいクリニック銀座"へ体験取材に行ってみました。その模様と効果のほどをレポートします!

※本誌内で掲載する商品価格は、一部例外を除き、すべて税別(本体)表記になります。

お悩み

お尻が垂れて、バナナロールが出現(泣) お尻の下にできたお尻に愕然!

ある日、洋服を試着していた際、三面鏡の鏡に映った自分のお尻に驚愕! 美尻ブームがトレンドの中、「お尻のトレーニング始めなきゃ~」とは思いつつも、筋トレ嫌いのため先延ばしにしていた結果、なんと! バナナロール(お尻と太ももの間の余分なお肉)が出現しているではありませんか(涙)。お尻の下にお尻!? 二段腹ならぬ、二段尻をなんとか解消したい!

before after

ビフォーでは垂れた四角いピーマン尻&バナナロールが目立つ状態だけど、アフターではバナナロールがなくなり、さらにはヒップの位置がグッと高く! たるみや余計な脂肪がなくなり、キュッと引き締まった美尻へと大変身。

Comment

お尻って脂肪だけを落としたところで筋肉を鍛えない限り、垂れ尻を解消できないうえ、筋肉って1キロつけるのに1年かかると言われるくらい至難の業。しかもバナナロールだけをピンポイントで落とすなんて、自力では到底、無理。それが「エムクリスタル」なら、ラクしてキュッと上がった美尻になれてしまうのだからこれはスゴイこと! 施術後ヒップの位置が高くなったし、きつかったデニムもするっと履けるようになって本当に効果を実感しています。施術後3週間でヒップがマイナス1.5cmサイズダウンしていたのにも驚き!

今回体験したクリニックは あおいクリニック銀座

確実にキレイになれる 美肌&痩身メニューが大人気

モデルや美容家など美意識の高い女性たちが厚い信頼をよせる、美のカリスマドクター・中野あおい先生のクリニック。女性ならではの視点で取り入れる最新の美肌&アンチエイジング、痩身メニューは「確実に効果を実感できる!」と美容のプロたちの間で話題の的。

東京都中央区銀座5-5-13坂口ビル5F TEL.03-3569-0686
営業時間/ 10:00~19:00 休診日/日・月曜 http://aoi-clinic.com

【エムクリスタル】エムスカルプト4回+クリスタル4カップ¥723,600
エムスカルプト単体(トライアル)¥100,000、1回¥160,000、4回コース¥480,000
クリスタル単体(トライアル1カップ)¥68,000、1カップ¥90,000、
2カップ¥180,000、4カップコース¥324,000

HIP MAKE PROGRAM

美のカリスマドクター 中野あおい先生による

あおい式痩身メニュー「エムクリスタル」で驚くべき美尻に!

バナナロールもスッキリしますよ!

今回体験したのは、ハードなトレーニングなしで筋肉を鍛えつつ、余分な脂肪細胞も減らせる"エムスカルプト"と、脂肪を冷却して除去する"クリスタル"を組み合わせた最強の痩身プログラム。「エムクリスタル」、エムスカルプトは1回の施術でスクワット2万回分の筋トレ効果があり、クリスタルは1回の施術で脂肪細胞が25%以上も減少できるそう。つまり、このお肉を落として、ここは引き上げたい! といったわがままな美尻メイクも思いのままというわけ♪

痩身マシンを組み合わせて行えば、短期間で美尻メイクは叶いますよ♡

① まずはスクワット2万回分の筋トレ効果を叶える「エムスカルプト」からスタート!

下がったヒップの位置をグッと上げるために、お尻の上部2カ所と下部2カ所の順にパッドを装着。パッドの置き方一つで効果も変わってくるそうで、お尻により効かせるよう、お肉をはさみ込むようにパッドをセットしてくれました。先生が電源を入れると、お尻部分にギュ~っと強い刺激。筋肉が収縮する感じに驚くも、次第に刺激にも慣れて、余裕で30分間の施術を受けることができました♪

② 次に脂肪冷却痩身マシン「クリスタル」で憎きバナナロールを退治!

冷却シートを置き、施術用のヘッドをバナナロールの2箇所にセット。お肉がキュ~っとつまれて、お肉がどんどん冷えていく感覚。はじめは「冷たい」と思うのですが、しばらくするとその冷たさにも慣れて、60分間の施術中、いつの間にかリラックスして眠っていました。施術後は赤くなっていましたが、翌日にはすっかり元通り。

ヘッドを外した後、施術部分を触ってみると、ひんやりシャーベット状に。冷却した脂肪を体外へ排出させるためにマッサージをしてくれたのですが、シャリシャリと音を立てていたのには驚き!

③ ダイエットサプリも併用して、さらに痩せ体質へ +DIET SUPPLEMENT

体脂肪をオフ!

ミトコンドリアを増殖し、活性化を促すことで体重と体脂肪を減少。オレアビータプロ¥5,800

肥満ストップ!

ビースリー成分が腸内環境を整え、肥満を抑制。さらに、海洋性エラスチン配合でハリ肌へ。コルム¥12,000

痩せ体質に!

ダチョウ卵黄エキスが、脂肪や炭水化物の吸収を抑制。太りにくい体質へ導く。メタソーブ¥11,000

(すべてあおいクリニック銀座)