



けで体験できてしまうようなインナーです。とにかく履き心地がよいのがうれしいです。

下腹を押さえ込み、骨盤まわりを引き締め、しっかりヒップアップ。¥1,980 (ニース)



巷で大ヒット中のエクササイズマシン。キツイけど下半身に効きます。¥14,700 (エクサボディ)

ことですよ。ながらできるので続けやすいです。

アイテムなのですが、とにかく気持ちがいいんです。タコのような形もユニークですね。

お風呂やお部屋で、どこでも気軽に使えるのも高ポイント。¥1,050 (満天社)



のびのびチューブ (ミディアムタイプ)

チューブを伸ばして鍛えるお手軽フィットネスアイテム。¥1,260 (タバタ)



ワークアウトを助けたDVD。優雅な動きと美しい音楽に合わせて毎日楽しく続けられます。

バレエダンサーのような、美しいボディに。VDR 90 (コロムビアミュージックエンタテインメント)

Beautist No. 7

仕事とカラダ磨きを両立するワーキングビューティ

高野 尚子 さんの美痩せアイテム

ネイリスト

自身のネイルカレッジの学院長を務めるなど、ネイリストとして多忙な日々を送る高野さん。忙しい日々の中でも決してカラダ磨きには手を抜かない彼女の「美痩せ」アイテムは、内側からカラダをキレイにするものが印象的です。「必ずカラダの中から外から手をかける同時進行が重要ですよ」という高野さん。その言葉通り、普段からトレーニングでカラダを鍛えつつ、こういったアイテムから必要な栄養素を補って、美しいカラダを作り上げていました。多忙な日々の中でも、食という生活の一番基本的なところから美を作り出していたのです。

内側と外側の両方に手をかける

美痩せアイテム選びの決め手3カ条

1. 必ず痩せると信じ込む
2. 口コミなどを参考に
3. 楽しんで痩せるものはない



Profile

ネイディーンネイルズ代表取締役。高野尚子インテグレイティッドネイルカレッジ学院長。ファッションとリンクしたネイルアートの第一人者として、雑誌、広告等で最新のアートを提供。現在都内に2店舗のネイルサロンを経営。

妊婦

Beautist No. 5

歯 イラス



キレイなママを目指す全ての女性必読の1冊。「産後ビューティ」¥1,050 (税込) (ワニブックス)

ママの秘訣が分かります。



万田酵素 ケアプラス

たっぷりの植物性成分が、痩せやすい体質に改善してくれます。ダイエット中も欠かせない栄養素を補ってくれます。

カラダが喜ぶ厳選された植物がたっぷりの植物発酵食品。75g ¥5,670 (万田発酵)

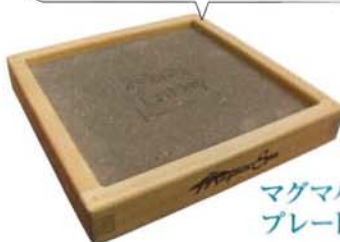


デッドシーウォーター

死海の水がそのまま入っていて、ものすごく発汗します。お風呂に入れてもよし、入浴前にカラダにすりこんでも○。

驚くほどの発汗作用で基礎代謝をアップさせる水。500ml ¥5,460 (エリット)

家庭用の富士山溶岩鉱泉プレート。遠赤外線効果でカラダの深部から温まるので、基礎代謝がアップします。



マグマバスプレート

自宅の浴槽に入れて使用する、富士山溶岩のプレート。¥33,600 (マグマパジャパン)

キダチアロエピュア100

とにかく便秘がすぐよくなるので、17年間愛飲しています。昔、20kg痩せたときにも大活躍でした。

良質かつ新鮮なキダチアロエを原料とした健康飲料。500ml ¥3,000 (タイヨー)



ヴェレダ ホワイトパーチボ

こちらも産後に気になるボディ部分に使ったのですが、全身に使って潤い効果もあり。肌に弾力が出た気がします。

愛用者も多数いる。ボディ用マッサージオイルの定番。100ml ¥3,990 (ヴェレダ・ジャパン)