

実践
くびれづくり

5

自宅でマイペースにくびれる！注目アイテムをピックアップ

とにかくゆる〜く、くびりたいのなら自宅でのんびりケアがオススメ。頑張らなくてもキレイなボディラインを手に入れられる、便利グッズがたくさんありますよ！

Simple

サブリ&スーパーフード

玄米と酵素を手軽に摂れるのでお気に入り。持ち運びやすさも◎。



事務 30歳
浅野彩奈さん

**食物繊維豊富な玄米を
麹菌で発酵させ
ビフィズ菌なども配合**

子供も安心して飲める、天然素材の補助食品。腸内デトックスに効果的な、食物繊維やビフィズ菌、オリゴ糖などがたっぷり入って、腸内の善玉菌をサポートします。ハイ・ゲンキ ビフィズス¥9,600(玄米酵素)



乳酸菌やビフィズ菌、酵母など15種の菌を腸へ届けるヨーグルト。



事務 29歳
戸崎優子さん

**自宅で簡単に
手作り&アレンジできる
ヨーグルトの菌の種**

粉末タイプのヨーグルトの種を、お好みで牛乳や豆乳と混ぜて、自家製のヨーグルトが作れます。15種類の善玉菌のほか、オーガニックミネラルのフルボ酸も配合。ビュアクリアヨーグルト¥3,450/アンファア



腸内環境を整える、ビフィズ菌を活性にするラフィノースが豊富な！



事務 30歳
塚本愛梨さん

**お砂糖の変わりに
いろいろなものに使える
お腹にやさしいシロップ**

さとう大根からつくられたオリゴ糖シロップ。クセがないので、コーヒーや紅茶などに混ぜて使えます。砂糖の代わりに、オリゴ糖を使ってお腹のことを考えてみる？北海道でんさいオリゴ(オープン価格)/加藤美峰本舗



しっかり指で揉まれる感じが、気持ちよくてクセになる…！



外資系営業 29歳
山口智子さん

**つまみ流して
広くつかんで絞る！
エステのような感覚**

大人気リファのボディ専用。4つのローラーで、広くお肉をつかみアプローチ。専用のジェルは脂肪燃焼抑制効果が期待できる成分など配合。リファボディマッサージジェル¥4,800、リファオーボディ¥33,000/MTG



爽やかな香りのオイルで、お風呂上がりのケアも楽しみになる♪



事務 29歳
中島明璃さん

**インドなどで「魔法の木」と呼ばれている
ホワイトパーチエキス配合**

しっとり滑らかな肌へ導くオイルと、ボディブラシを使ってお腹まわりをマッサージ。代謝もアップも期待できる。ホワイトパーチボディオイル¥3,800、ボディシェイプブラシ¥1,600/ともにヴェレダ・ジャパン



肌のハリとお腹まわりのスリミングのために開発されたクリーム。



主婦 29歳
川北令奈さん

**カッコンエキスの力で
お腹まわりの細胞の
活性化を促す！**

肌馴染みのいいクリームジェルは、マルチマスのマッサージがオススメ。お腹まわりを気持ちよくドレナージュ。右・スーブラ アブドゥエスト ボディケア¥12,000、左・マルチ マス¥5,000/ともにクラランス



本格EMSベルトがお手頃価格！
軽くて使いやすいのもいい！



金融 25歳
豊里藍さん

**人間工学に基づいて
開発されたロングセラー商品**

50年にわたり医療や理学療法分野で活躍してきたBMR社によって開発された家庭用EMS機器。ベルト型なので、ウエストの引き締めにピッタリなアイテム。スレンダーートン コア¥19,800/ジョブジャパン



片手サイズのマシンは、エステ気分
で気軽にウエスト
ケアできる♡



事務 25歳
上野凛さん

**プロも採用している
330kHz周波の
キャピテーション**

高周波キャピテーションと高周波から低周波EMSドレナージュを一台に集役！セルフケアがしやすいスティック型で、湯船での使用も可能。キャピバ360 ¥34,000/ヤーマン



大学生 21歳
井上万里那さん

テレビを見ながら
など、“ながらトレ
ーニング”できるの
が嬉しい！

**筋肉トレーニングに最適とされる
EMS周波数「20Hz」**

公式アプリを使えば、自分のトレーニングの経過を可視化でき、自動的に記録もできます。モチベーションも高まって、くびれゲットに向けて気持ちを保てるはず！アプスベルトS、M、Lサイズ¥39,800/MTG



簡単トレーニング

遊んでるだけに見えて、実はお腹に効く、エクササイズアイテム！



イベント関係 28歳
白石なのかさん

**懐かしの伸びる笛で
腹式呼吸の
腹筋エクササイズ！**

笛を吹くことで、深い腹式呼吸ができるアイテム。お茶目な見た目とは裏腹に、意外とハードな負荷がかかる！腹式呼吸エクササイズプロピロスーパーストロング¥1,080/ドリーム



モデル 25歳
真梨さん

ひねり運動がウエストに効いてるー！と実感できるアイテム。

**ウエストとヒップの引き締め
に効果抜群なツイスト！**

ひざをつけて乗り、上半身を大きくひねるだけの簡単エクササイズ！腹斜筋を刺激して、ウエストやヒップをキュッと引き上げます。ウエストのエクササイズは全3種類試せます。くびれツイスター-Q2¥7,980(税込)/モダンロイヤル



営業 28歳
ほしのゆいさん

寝てゆられるだけで、くびれゲット！
辛いので続けられる！

**毎日1分1セット
“寝ながらゆらゆら”で腰まわりを引き締める**

仰向けに寝て、お尻の下にゆらこを置きながらゆら続けるだけ！他にも全身ストレッチや、エクササイズ効果の高い使い方もできるので、自分のペースでウエストメイクできます。ゆらこ¥9,800/ジョブジャパン



Hard