

ポッコリお腹

ブヨブヨ太もも

デカ尻

に効く!

ヤセる!

# 二度と

# くずれない体

## を手に入れる

出産や加齢によって体形がくずれてしまうのは、自然の摂理。でも、あきらめるのはまだ早い！ 気になる部位を引き締めるラクチン・エクササイズから、きれいな体形を維持するための食べテクまで、一挙大公開。これでもう、二度とあなたの体はくずれない！

5間に合う!  
NGO!



EX

サイズで、くずれ  
できる!...P. 34  
人の  
大公開...P. 40  
「後太り」は  
...P. 46

のダイエット  
48

「計るだけ  
ート」...巻頭付録



キュートなルック スポ  
ーカー(¥6,195/デザ  
セント。ハガキに①靴の  
P.32~51)の感想、③参  
ちと知りたかったこと、  
⑤、⑥やせたい体の部位  
住所、氏名、年齢、職  
のうえ、〒101-8685  
号 ペネッセコーポレー  
⑦秒ダイエット係まで。

### Check 10

もはや、  
ひざ小僧がない  
状態の脚である

出ているはずのひざ小僧  
が、ぜい肉に埋もれて逆に  
へこんでいるようだと、上  
半身から始まった体形くず  
れが全身に到達した証拠



### Check 9

ふくらはぎから足首に  
かけて、同一化  
しちゃっている

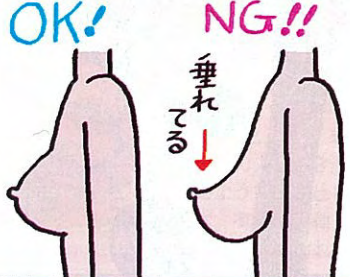
くるぶしの上にあったはず  
の足首とふくらはぎの境界  
線(くびれ)が見当たらな  
くなら、下半身のぜい肉  
が下垂しているサイン



### Check 8

鏡で横から胸を見ると、  
バストの上部がへこんで  
垂れている

裸になって全身を鏡で見たとき、イラストの  
ようにバストの上部がへこんで垂れ下がって  
いたら、バストラインのくずれ確定



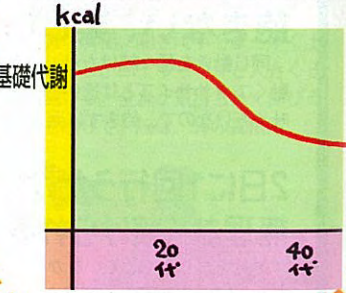
この表で三つ以上  
当てはまる人は、  
すでにくずれた体

チェック表を作成してくれた片桐先生  
自身、「たぶんほとんどの人が三つ以上、  
当てはまる項目があるはず」と言うシビ  
アなチェックですが、これらはすべて、  
真正正銘の体形くずれの兆候なのです。



基礎代謝は、  
加齢によって下がってくる

心臓などの内臓を動かしたり、呼吸、体温  
の維持のために消費される「生きていくため  
に最低限必要なエネルギー」が、基礎代謝。  
基礎代謝が高いほどヤセやすい体と言えま  
すが、残念ながら加齢によって下がる傾向に



恐るべき勘違い!

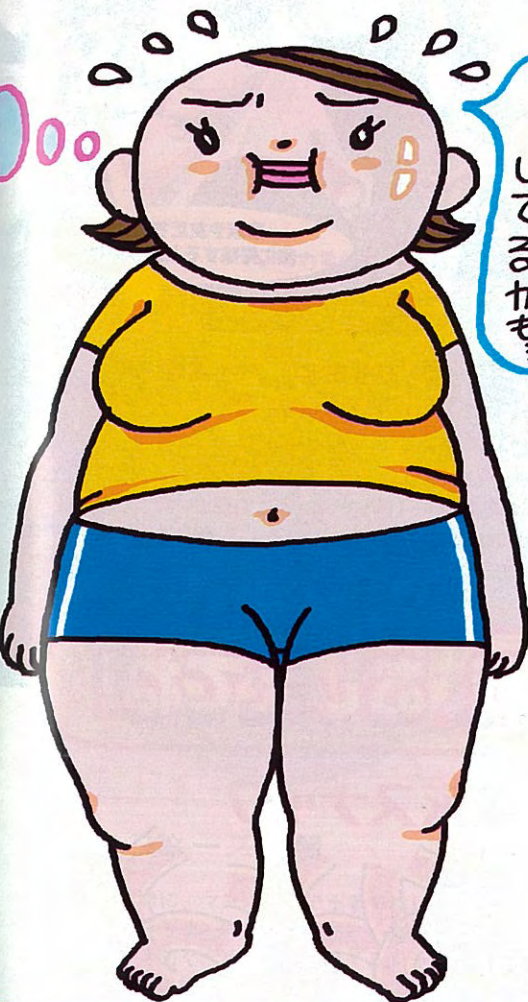
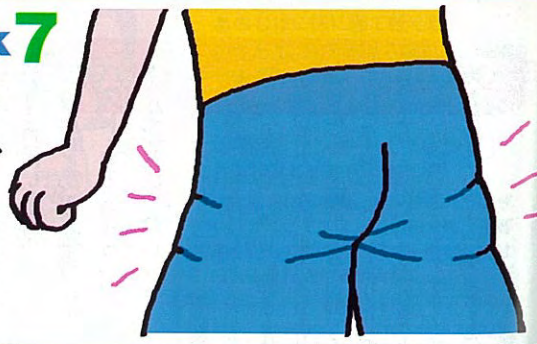
産後6カ月以上たてば、  
産後太りではなく  
ただの肥満  
早急に対策を

出産の影響で体重が戻らない「産後  
太り」と言えるのは、産後半年まで。  
それ以降は、妊娠中の運動不足やカ  
ロリー過多の食生活のクセを早急に  
改善しないと、「単なるデブ」一直線。

### Check 7

お尻にパンツの  
線が食い込んで、  
2段になる

いわゆる「お尻が4つにな  
っている」状態。お尻のハ  
リがなくなり、太もものぜ  
い肉と一体化してしまう  
と、この状態になりやすい



ムーミン化  
してるかも!

## あなたの体、 どのくらいくずれてる度 Check!

25歳をすぎると  
だれでもくずれるって  
知ってた?

にマークを入れてね

### Check 1

最近、体全体のシルエット  
が「ムーミン化」している  
ような気がする

体のメリハリ、特にウエストラインのくびれ  
がなくなって、腰回りが豊かな「洋梨形」にな  
ってきたら、体形が中年化した証拠

教えてくれたのは、片桐衣理先生  
衣理クリニック院長。体の内外からのアンチエイジング普及に尽力。10月、  
美容内科皮膚科の衣理クリニック表参道(☎03・5786・0077)を開業予定

### Check 2

「バイバイ」って手を振ると、  
二の腕がブルブル揺れて  
しまう……

二の腕のたるみは、比較的早いうちから起こ  
る体形くずれの代表的なサインです。タブ  
タプした「振り袖腕」、ほうっておいたら



「女性の体は20代後半から、加齢や出産  
によって、ホルモンのバランスが変化し  
たり、基礎代謝が低下することにより、  
確実にくずれていきます。下半身太り  
で体形くずれを実感する人が多いですが、  
実はその前に、背中や胸、顔など上半身  
から、少しずつくずれ始めているのです。  
でも大丈夫。今日から生活を改善し、積  
極的に体を動かすことで、くずれはまだ  
まだ挽回できますよ」(片桐先生)

女性の体は、20代後半から  
くずればなしの体には……  
下半身だけじゃなく、  
見えない部分から  
「ぜい肉」は忍び寄る

### Check 6

歩くと、太ももが  
「シュシュツ」と  
ずれる音がある

両脚の太ももがこすれるの  
は、内側にぜい肉がついて  
いる証拠。ちょこちょこひ  
ざ下だけで歩く人もぜい肉  
がつきやすいので注意して



### Check 5

わき腹のぜい肉が  
3cm以上つまめる

気になるわき腹のぜい  
肉。その厚みが3cm以  
上あるときは、自分の  
体形がくずれてきてい  
るという事実を厳密に  
受け止めるべき



### Check 4

あごを引くと、  
二重、三重になる

フェイスラインも、加  
齢でくずれやすい部位。  
口角が下がっていたり、  
ぐっとあごを引いたと  
きに段ができていない  
か、鏡でチェック!



### Check 3

背中中のぜい肉に、ブラジャー  
が食い込んでいる

意外にも最初にくずれ  
るのが背中。ブラのス  
トラップにお肉がのっ  
ている人、意外と多い  
のでは? 自分では気づ  
きにくいだけに要注意

