

美活

[ボディプラス+]
10歳若返り特集号

4

2012 APRIL
特別価格
680YEN

美容の達人16人がこっそり教える
私の美しさと若さを保つ
アンチエイジング
フード大全

出産経験があるのに
体型を崩さない極意

30歳からは
姿勢重視

身長
アップ

ウエストが
締まる

バスト、
お尻が
リフトアップ

肩凝り、
腰痛も
解消

体重を落とすより美痩せ効果大

姿勢ダイエットで すごく痩せたネ!!

cover beauty
杉本 彩さん

女性だけの美活の祭典
Beauty
Workout Jam
4月21日(土)次回開催

綴じ込み付録
モチベーションUP!
ダイエット
手帳

楽しく踊って脂肪燃焼! 即美痩せ!

特別付録 2012年韓流
No.1エクササイズ
DVD初公開

1日7分のダンスエクササイズ
KOTE
re-an Original Tradition Exercise

チョン・ダヨンさんの
一番弟子が開発
1日7分、脂肪撃退
ダンスプログラム

若さは首で差がつく!!
「首の年齢は隠せません」
30代からのシワとり首ケア

簡単食習慣で美人を作る
カラダ年齢が若返る食べ方

ビタミンやタンパク質にコラーゲン……

カラダに“プラス”を与えて、細胞単位で若返りを狙う!

年齢とともにカラダはサビていく一方です。ビタミンやミネラルなど、カラダが欲するものを積極的に取り入れて若返りましょう。

“イイモノ”を取り入れる!
足し算ケア
美齡

足し算ケア・myルール

- 好きなことをして、たくさん笑うこと。美容の道はときに厳しいので、息抜きも大切です。
- ストレスを溜めないようにし、発散方法も見つけます。そして思い立ったらすぐ行動の精神でいることが大事。
- あまり考え込まないように。考え込むと人は老け込みばかりなので、気持ちの切り替えも重要です。



堀知佐子さん
管理栄養士・食生活アドバイザー・調理師。コウズホーリーを2000年に設立。フランス料理店「ル・ヴェルデュリエ」を都内に営む。

体内の老廃物を溜めない!
整腸作用から美肌を目指しましょう



愛用歴 10年
オールブラン オリジナル
日本ケロッグ
0120-500209

1食40gで1日に必要な食物繊維の約70% (12.9g) がとれます。整腸作用がありお腹の調子が整います。



愛用歴 15年
キレートレモン



愛用歴 20年
ブルガリアヨーグルト LB81 プレーン
¥273 (明) 明治
0120-598-369

本場ブルガリアの乳酸菌と乳原料のみで作られています。私にとっては整腸作用があり肌の調子がよくなります。

キレートレモン ¥120 (明) ポッカコーポレーション
0120-855-071

レモン1個分の果汁がギュッと詰まった、レモンのチカラ体感飲料。ビタミンCが摂取できます。

足し算ケア・myルール

- 人は食事と新鮮な空気から“気”をチャージすることができるので、バランスのいい食事とおいしい空気を摂取します。
- 寝不足はストレスになり肌や内臓を休める時間が減るので、十分な睡眠時間をとるようにしています。
- 食事や睡眠では得られないリフレッシュ感を得ることや、気血の流れをよくするために太極拳を行っています。



杏仁美友さん
Allabout 漢方・薬膳料理ガイド。一般社団法人 薬膳コンシェルジュ協会 代表理事。漢方や薬膳で生体トラブル克服をきっかけに、この道に入る。

その時の体調によって、薬膳を取り入れ自分に合ったケアを!



愛用歴 9ヵ月
NeoYakuzen

NEO YAKUZEN ¥6,630
(明) TIENS JAPAN ☎ 03-6681-0084

私が共同開発した、お湯に溶いて飲む薬膳サプリ。その日の体調や気分によって、5種類を飲み分けています。



愛用歴 3年
桃花姫

桃花姫 ¥2,980
(明) 漢方薬コラーゲン・バーラー
☎ 03-6435-3538

肌に潤いやツヤを与えるという元祖コラーゲン「アキョウ」が配合されているサプリ。肌の調子や血色がよくなった気がします。

足し算ケア・myルール

- カラダを冷えから守るために運動やお風呂でカラダを温め、ホルモンバランスを大事にします。
- カラダを動かして体内の老廃物を排出します。ストレスを溜めず息抜きをする。何事もほどほどが肝心です。
- ストレスが溜まったら漢方、アロマ、ハーブ野菜などの自然の力を借りて癒されます。



吉川千明さん
美容家、オーガニックベジタリアン。サロンとスパを運営し2008年には、ナチュラルコスメのPRルーム「バイオ代官山」をオープン。

日常の食事の質を考えて、本当に良いものを食卓に取り入れましょう



愛用歴 2年
密 hisoca 柘榴

¥5,250
(明) 大正製薬お客様 119番室
☎ 03-3985-1800
爽快な酸味とほのかな甘みがおいしい。肌にハリが出て、女性ホルモンのサポートとしても飲んでいます。



愛用歴 2ヵ月
キンタ・ド・コア

¥2,400
(明) ヴァージオ倶楽部・前橋 ☎ 027-254-3388
ビタミン、ミネラル、抗酸化物質が豊富で、善玉コレステロールを増やします。新鮮なオリーブオイルは肥満防止、肌荒れ防止にも効果的。



愛用歴 6ヵ月
Tula ディーパナム

¥7,000
(明) アクルバーダ・インク ☎ 0120-50-7001
老廃物の溜まったカラダをキレイにしてくれて、お通じも良くなり、カラダを温めて血流もスムーズに。

足し算ケア・myルール

- 決まりが多かったり、ハードなことは続かないので、最短、最適、最善の美容法だけを行うなまけ美容法を実施。
- 近頃は値段が安くいいものも多いので、美容商品は料金だけで選ばず、成分や効果で選ぶようにしています。
- やっぱりおやつはやめられないので、どうせ食べるのであれば肌や髪にいいものを選んで食べるようにしています。



小西さやかさん
化粧品の研究や開発のスペシャリスト。一般社団法人 コスメコンシェルジュ協会 代表理事。コンサルティンク、美容コラム執筆など行っている。

毎日継続するには簡単ケアが1番。自分のお気に入りを見つけて

愛用歴 6ヵ月
ピュアプラセンタカプセルW

¥6,300
(明) トリニティライン ☎ 0120-022-622

肌再生効果が高い高純度なプラセンタが4000mg濃縮されているので、少量でも効果が強く表れます。



愛用歴 1年
広島レモン

¥367
(明) ポッカコーポレーション ☎ 0120-855-071

ストレートレモン果汁のフレッシュなビタミンCがたっぷり補給でき、カゼをひきにくくなりました。