

GLOW特別編集

宝島社 e-MOOK

定価  
680円  
(税込)

今日からできる! すぐマネできる!

# きれいになる美習慣



羽田美智子さん  
カヒミ・カリイさん  
とよた真帆さん  
西田尚美さん  
はなさん  
早見 優さん  
前田典子さん  
牧瀬里穂さん  
ほか



## いつまでも美しい人に 教わる秘訣

アンミカさんの回すだけエクササイズ/  
女優・モデルが通う横手式トレーニング/  
おすすめスムージーレシピ…etc.

# 2週間ダイエット

「忙しい!!」けど「痩せたい!!」というGLOW美容班が結成した“ダイエット部”が、GLOW世代代表として、話題のダイエットアイテムをお試し。その結果は?!

Day 7  
(7日目)



仕事が忙しくなり、体重も体脂肪も変化がなく、ツラーい!!

Day 8  
(8日目)



ナイキの靴をはいての通勤。往復で40分歩いた。でも体重が減らない。これが停滞期ってやつ?!

Day 10  
(10日目)



全然減らない……。朝はフルーツとヨーグルト、夜は美禅食という生活を続けているのに。昼も低カロリーのにゅう麺に。

Day 11  
(11日目)

歯医者に行くので食欲がなくなる。これがイチパンのダイエット法!?



Day 12  
(12日目)



校了中!

体重は変わらないけど体脂肪は減った!! 忙しくて夕飯を食べそこね、こんにやくゼリーで空腹をしのぐ。

Day 13  
(13日目)



基本的に「電車では座らない」を実践。校了後でめっちゃ疲れてたけど、絶対に座らない!!

Day 14  
(14日目)

フルーツとヨーグルトの朝食後、取材で東京スカイツリー周辺を2時間ほどひたすら歩きまくり。天気よくなって気持ちよかった〜♥



停滞期をぐっと我慢したのが勝因!

このチャレンジの1週間前からひそかにダイエットしていたので、3週間で2.9kg減。パンツがゆるゆる&あごがスッキリに♥遊びに行かず、停滞期を耐え、仕事とダイエットに集中できたのが勝因だと思います。

体重が **2** kg減った!!

私が試しました!



自分史上最高に太くなってしまった GLOW編集部 K.Y

生まれてこのかた、ずっとややポッチャリ体型。今こそやらねば一生ポッチャリかも……と焦り、今回は本気でダイエットをがんばります!!

忙しさを利用したダイエット生活。  
仕事のための移動時間を利用して歩きまくり!



置き換え

ダイエット期間中の夕食は牛乳で溶いた美禅食にすることに。なんとなく物足りなさはあったけど、夜中3時まで働いていても空腹感を感じなかった。

韓国の禅食をアレンジ満腹感が持続する!

豆類、穀物類、野菜類など30種以上の食材を粉末にした、韓国伝統の健康食・禅食をもとに作られた置き換え食品。栄養素を効率よく落とすことと摂取可能。美禅食30包 3150円 (ドクターシーラボ)

Start!

Day 1  
(1日目)

1日目から0.6kg減!! でも、休日なので家でゴロゴロしたうえ、ピザとケーキまで食べてしまった。慌ててカロリーミットを飲みました。

毎食の習慣にしてダイエット中も楽しく食事!

吸収させない系

砂糖や炭水化物を摂取した時の糖と脂質の吸収を両方カット。摂りすぎたものを身体に溜め込まないサプリメント。カロリーミット120粒 1520円 (ファンケル)



Day 2  
(2日目)

Day 3  
(3日目)



朝からハードなヨガを75分。めちゃくちゃ汗かいた。ヨガのあとはバスをやめて、歩きで休日出勤。

Day 4  
(4日目)

昼のロケ弁をベロリ。トゥーラ ディーバナムの効果か身体が少しホカホカする気が……。

ショウガ成分が体を温め、血流&消化を促進

アールヴエーダの“補うのではなく整える”思想で作られたインドハーブのサプリ。ハーブの力で消化・吸収・排泄をスムーズにするデトックス効果も。トゥーラ ディーバナム 7000円 (アールベータ・インク)



吸収させない系

昼はココイチのカレー。胃が小さくなったからか、完食できず。夜は美禅食。



Day 5  
(5日目)

徒歩通勤40分、牛乳で溶いた美禅食、トゥーラ ディーバナム、が毎日の日課に。

Day 6  
(6日目)