

10日間! 体幹リセットで美姿勢! 腹ぺた!

もっと健康に、もっと美しく
日経ヘルス

11
2017
November
特別定価
680円

Body



体幹専門トレーナーが伝授! 自然にやせる!

なでしこサッカーの立役者 広瀬統一さんイチオシ

「3分 ゆがみ解消 体幹ストレッチ」

長友佑都のトレーナー木場克己さん伝授

「息吐くだけ腹ぺた
体幹ドリル」

「体幹リセットダイエット」佐久間健一さん直伝

「モデルが秘密にしたがる
女の体幹ダイエット」

読者もゆる〜い体幹トレで
モデル体型になった!

ゆがみ解消 体が引き締まる

10日間

体幹リセットで
美姿勢! 腹ぺた!

内山理名さんが薦める
3ポーズ「体幹ヨガ」

ゆっくり自分のペースでOK!
「1日1分体幹スクワット」

疲れにくい体を作る
背中しなやか整体ヨガ

老けをストップ
レモンの食べ方

削らない「大人むし歯」治療最前線

Special ずっとキレイな人の24時間 藤原美智子

68ページ
別冊付録
筋肉の中の
深〜い
リンパも
流します!

むくみ、冷え、凝り、イライラを徹底解消
脱・むくみ体質!
リンパ流し
バイブル

寝ながら お風呂で
リンパを流せば
やせる



脚むくみ解決!
やせ体質に!

＼ 掘り下ろし /
玉森裕太
(Kis-My-Ft2)

新発見!
体幹が弱いと
太りやすい

2017年10月2日発行・発売(毎月1回2日発行・発売)
1998年8月21日第3種郵便物認可
第20巻 第14号 通巻255号

湯船に浸かる

高周波治療器のイメージ

温める

高周波治療器のイメージ

血管を広げる



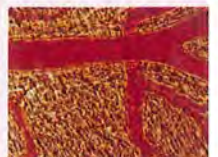
高周波治療器は、電磁波を利用して、血管を広げ、血流を促進させる効果があります。また、痛みを和らげ、炎症を抑える効果も期待できます。



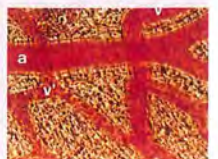
高周波治療器は、電磁波を利用して、血管を広げ、血流を促進させる効果があります。また、痛みを和らげ、炎症を抑える効果も期待できます。

高周波治療器って何？

高周波とは、無線周波数のこと「医療・美容分野では主に、高周波によって生じる熱などの刺激を、けがの修復やシワ・たるみの軽減などに利用している」と医療機器に詳しいクリニックFの藤本幸弘院長。家庭用医療機器には温熱効果はないが、血行促進により凝りを改善する。



照射前



高周波照射後



医療現場で用いられる
インディバ

※血管写真は電磁界情報センター 大久保千代次所長より提供