

予約がとれないプロのダイエット教室

フィット

FYTTE
http://fytte.jp

25th Anniversary

1 2015 JANUARY
特別定価 590円(税込)

体も心も！
かるやかに！

とじこみ
付録
「-5歳」キレイに若見え！
ヘタ髪 抜け毛 白髪
40代 髪への悩み
解決BOOK



Cover Woman
木村佳乃

Special Interview

相葉 雅紀
加瀬 亮

アラフォーだってラクラク-3kg!

予約がとれない プロのダイエット教室

5人のプロが
あなたを
やせさせます!

有名人からも熱烈支持!
榎木裕実先生
ベタ腹 くびれ 小尻
最新カーヴィー

アンチエイジングの第一人者
白澤卓二先生
ココナッツオイルで
やせスイッチON!

ダイエット料理のプロ
浜内千波先生
朝型さん夜型さん
生活タイプ別レシピ

伝説のエステディシャン
高橋ミカ先生
夜3分のリンパもみで
むくみ知らずに

メンタリズムでやせさせる
DaiGo先生
考え方を要するだけ!
食欲コントロール術



10分
調理
リセット食
で
「食べ過ぎ」をなかったコトに

冬太りの原因を解消!
「睡眠の質」UP秘テク

「女同士の人間関係」を
ラクにする方法

2週間で下腹-6cm!
ライザップ ワンダーコア

話題のダイエットを
読者が大検証!

フィット
若返り隊が
ゆく!

“断食道場”で 体と心をリセット!

不規則な生活に暴飲暴食……体も心もどんよりしがちな3人が、健康&キレイをゲットするために、“断食道場”へレッツゴー!

イラスト/藤井昌子 取材・文/白鳥紀久子

深夜残業&コンビニ食
あ、新作♡

不摂生&外食三昧
食べる事が生きがいです

グルメ取材&運動不足
撮影で使うパン
買った

私たちがこれじゃだめなんじゃない?
日常は誘惑がいっぱいだわ!

断食道場
グリーンレッシュの森へ
行ってみよう!

埼玉の山中にあるよ

ライター S鳥

イラストレーター ふじい

編集 K沢

あぁあああ
空腹時に運動が
いっぱい……
恐ろしい!

運動は強制ではないのですが、
空腹時に何が一番
つらいかというと
「退屈」
なんですよ

退屈だと
どうしても
食べることを
考えて
しまうでしょ

体を動かすことで
リンパの流れを
よくすれば老廃物も
流せて一石二鳥!

代表 谷 義人先生

気をしっかり!!
S鳥さん

運動の時間はそれぞれ約1時間
たっぷり!

スケジュール

2日目	1日目
6:30 起床	15:00 施設到着
7:00 美的ヨガ	16:30 美的ヨガ
9:00 朝のお茶	18:00 酵素ジュース
10:00 ベリーダンス	19:00 自力整体
12:00 回復食のお粥	20:30 入浴
13:00 施設出発	22:30 就寝

というところで1泊2日の
『酵素断食コース』へ参加

断食って1泊でも美容と健康に効果があるんですか?

断食とは体の大掃除
1泊でも日常で溜め込んだ老廃物を抜いて内臓を休ませたりむくみをとったりすることができるとよ

もちろん、長期滞在の人もたくさんいるけどね

親子で参加中
じつは今より最大20kg太ってました

一年に一度来ると
日常に戻っても健康的な食生活を心がけられるのでオススメです

私はここへ来て173か月で17kgやせたよ

コレ
写真

ピフォア・アフター

ヒロちゃん

ライター Hさん親子

老廃物

18:00 夕食代わりの
酵素ジュース

梅酵素と
野草酵素の
2種類から
1つ選べる!

酵素ジュースは
リンパの流れを
促進して体の
大掃除を助けるよ
必要最低限の
カロリーを
入れるから
体にやさしく
断食できるんだ

1杯約
200kcal
手づくり!!

俄然やる気が
わいて来た!

まずは
美的ヨガよ!

お尻を
持ち上げて
坐骨をゆらし、
肩を耳に
ぎゅーっと
近づけて

ストーン

驚のポーズ

超絶固い
3人組

担当先生
担瀧

回した側の
脚が長く
なった!

これは家でも
やろう!

自分で
できるのが
いいね!

いっしょ学べてお得

19:00
自力整体

ひざを胸に
ぐぐぐと
寄せて

回します

自分の体の
ゆがみを自力で
整えます

担当 菊池先生

梅酵素
めっちゃ
おいしい!

梅ジュース
みたい

野草酵素も
甘くておいしい!

もう飲み切っ
ちゃうよ!

予想外!!

22:30
おしゃべりしつつ就寝

けっこう
お腹
すいてる

でも
いつもだったら
コンビニに
行ってるけど
今は行きたいと
思わないな

私も家なら
何か
つくってるけど
今はガマン
できるね

誘惑のない
環境が
いいよね!

ぬるめの
お湯につかり
じんわり
汗ばむ

20:30
酵素風呂に入浴
前出ヨガ

このネットに
酵素ジュースの
カスが入って
いるんですよ

それか!
お湯が
やわらかい!

ほんのり
たくあんの
香り?

もっと知りたい!“断食”Q&A

Q 断食の
目的って?

A ダイエット&心身
ともにリフレッシュ

「ダイエット目的の方が多いですが、自然豊かな施設に宿泊して心身ともにリフレッシュできるのも◎。自分の体や心と対話する経験に「谷さん

Q 酵素ジュースって
何?

A 断食中の貴重な
栄養源です

「野菜や果物、野草を砂糖と一緒に樽で漬け込み発酵させたジュースで体内で素早くエネルギーに変わり、ビタミンやミネラルを補給。老廃物の排出作用もあり、断食効果もアップ!」

Q 帰宅してからの
注意点は?

A 習慣・惰性で食べる
生活とさよなら

「よくかみ、小食を心がけ、急に食べる量を増やさないことが大切です。また、ヨガや整体などの体操を1日1回以上行ったり、寝る3時間前までに夕食をすませる習慣をキープして」

Q 自宅でも
行えますか?

A 金曜日から準備&
週末断食がおススメ

「金曜日から食事量を通常の半分に戻し、土日の食事を酵素ジュース1杯に置き換えます。断食後は、五分粥を1/2杯、1杯と、食べる量を少しずつ増やして胃を回復させましょう!」

※初めてやる場合は、専門家の指導のもとで行ってください。

6:30 起床

食の90%を
夢で見た

まー

7:00 朝の美的ヨガ

すわやが

8:30 散歩でも
しますか？

空腹に
退屈が敵と
いうのは
本当だね

行こう行こう

運動していると
考えないから
動きたくなるね

わー

なんかがかすれてる
看板があるよ！

何が出るの？
何が出るの？

わー

ペアーじゃ
ないですか
ペアーじゃ！

9:00 朝のお茶

梅しよう番茶

梅肉とシヨウガに
しょう油を
ひとまわし
入れて番茶を注ぐ

ほんのり
すっぱくて
おいしい

10:00 ベリーダンス

担当
ブラジル生まれの
リアン先生

ひざをゆるめ
骨盤を立てて
踊ります

骨盤
イン
アウト

イン
アウト
インアウト
インアウト

アウ
アウ
アウ

アウ
アウ
アウ

アウ
アウ
アウ

アウ
アウ
アウ

アウ
アウ
アウ

12:00 回復食の
7分
ワカメがゆ

夢にまで見た
固形食

ほんのり
ごましお味で
これまた
おいしい！

いつもよりゆっくり
ありがたみを感じていただく

アウ
アウ
アウ

アウ
アウ
アウ

アウ
アウ
アウ

アウ
アウ
アウ

けっこう
お腹いっぱい
になった!!

私も!!

この量で
満足するなんて……
胃が変わって
いる……!

100%
足りた!!

断食でいちばん大切なのは
回復食なんですよ

断食はいったん
建てたものを
更地に作る作業

更地になった
土地に順々に
段階を経て
回復食を積み上げて
行くことこそが
とても大切です

正しい食
正しい食
正しい食

断食で
更地に

おみやげに
夕食用の
玄米おにぎりを
いただいた
帰宅!

たくあんつき

減ったー!
体も軽やか
体調も良好!

むくみも
とれてパンツが
ゆるくなった!

1泊2日で
-1.5kg
S鳥 -1.0kg
ふじい -1.3kg

下界に戻っても
食生活と意識に変化アリ!

食べ物の
ありがたみが
わかって
よく噛んで
味わうように
必要以上の
ドカ食いや
ジャンクフードに
魅力を感じなく
なりました

大自然で
気分も
リフレッシュ

精神的にも
強くなって
もう、誘惑には
負けない!

今回体験したのはココ!

リフレッシュの森

〒367-0313 埼玉県児玉郡神川町矢納
526 ☎0274-52-6888
http://danjiki diet.com/

「酵素断食コース」「半断食コース」
ともに1泊 ¥10000

※初回は入会金
¥12000が別途
かかります。宿
泊費が安くなる
「お手伝いコー
ス」もあり。詳
しくはホームページ
をチェック!

※断食中はヨガや整体、エクササイズなどの講座
を自由に受講できます。希望者は有機野菜作り
の農業体験、酵素ジュース作り、園内の施設と
採集したものづくり体験などにも参加可能です。

減ったー!
体も軽やか
体調も良好!

むくみも
とれてパンツが
ゆるくなった!

1泊2日で
-1.5kg
S鳥 -1.0kg
ふじい -1.3kg

下界に戻っても
食生活と意識に変化アリ!

食べ物の
ありがたみが
わかって
よく噛んで
味わうように
必要以上の
ドカ食いや
ジャンクフードに
魅力を感じなく
なりました

大自然で
気分も
リフレッシュ

精神的にも
強くなって
もう、誘惑には
負けない!