



SWEET GIRLY ARTBOOK

# L'ARME

023

¥590 SEPTEMBER 2014

COVERGIRL  
齋藤飛鳥

甘い、かわいい♥ 女の子のファッション絵本。

世界で一番お洒落な女の子のファッション

PUSSY CAT MAKE-UP

♡めろろ♡  
ヘアアレ総選挙

Awesome city girls

my first vintage

はじめての  
ヴィンテージレッスン

# さとれなが約1カ月のダイエットにチャレンジ!

最近体重が増えつつあるというさとれな。そんな彼女をキレイに変身させるべく、1ヶ月の集中ダイエットに挑戦してもらいました!

## 12:00 お昼ごはん

メニューはコチラ♡



施設内にあるマシンで運動



今日のメニューはおかゆと味噌味噌汁。夕方はオディック食で健康的な身体を目指します♡

## 14:00 昼の体操~フラメンコ体験~

基本のステップを習って



お昼の講座はフラメンコ。基本のステップから教えてくれるので、初心者でも気軽に参加可能。



衣装は貸し出しOK

## 断食道場で身体をリセット!



体験したのはコチラ!

自然があふれる埼玉県の断食道場にきました! さとれなが体験するのは、食べながら痩せる「断食コース」です!

## リフレッシュの森

「身体を健康にすること」にモチベーションを高めた断食道場。何も食べないのではなく、酵素ジュースで最低限必要なエネルギーを摂取しながらの断食なので、ストレスを溜めずにキレイになれる♡  
埼玉県児玉郡神岡町矢野526 ☎0274-52-6888  
料1泊10,000円〜※別途入会金 URL: http://danjiki.net

## 7:00 朝の体操~ヨガ体験~



朝はリラックス効果を得られるヨガを体験して身体を自覚のさせます。全身の柔軟性を高めて痩せやすい体質に。

## 9:00 朝のお茶タイム



梅干しと生姜、醤油、番茶を混ぜた梅醤番茶を飲みます。疲労回復、血液浄化などに効果あり。

## 13:00 自由時間

酵素ドリンクを飲んで体験



スカートを使ってダンス! スカートをもち、きれいな顔を描くように大きく動かす! スナップと合わせて踊るよ。

自然に囲まれてウォーキング



常時数種類の酵素ドリンクがあるよ。水で割って飲みます♡ さとれなのお茶入りは更酵素。

## 16:30 夕方の体操~フラダンス体験~

最後はフラダンスレッスン。腰とお尻をしっかり動かすので、ウエストにくびれができるよ!



施設内には様々なトレーニングマシンが。いつでも身体を動かすことができるのが嬉しいです!

# 短期集中! ダイエット講座

「時間がなくても絶対痩せたい!」という読者のわがままな願いを叶えるべく、ラルムガールズたちが実践している緊急ダイエット法をご紹介します♡ 最近身体がなまりがちだったという、さとれなご佐藤麗奈ちゃんが挑戦した1カ月に及ぶガチダイエットの様子も合わせてチェックして!

Photo: booro(BIE), Aiki[佐藤麗奈さん・斎藤みらいさん]、市橋航美[新井ひとみさん]、大竹みゆき[TEM] Hair&Make-Up\_Midori[佐藤麗奈さん]



NOW



BEFORE



悩み

インナーケアを重点的に行っていたので、身体が軽くなった♡ 運動はももちろん、食事はキレイな身体作りには重要なんだと実感。メリハリBODYを目指して引き続き頑張ります!

ダンスをずっとやっているんで、がちりした体型が悩み。脚も筋肉がしっかりついているから華奢になりたいな♡ あとスイーツが大好きだから、甘いものだけは我慢できない...

約半年前から

何が変わった!?

©Ken Ogawa (will creative)

大華な約束や撮影前にこんなDIETをしています♡



## 3週目 小顔専門エステですっきり小顔に!



BEFORE

右頬が下がっていて頬に歪みがある。頬骨のあたりがむくんで、目も腫れぼったく眠そう...

STEP3 顔の大きさを計って終了



たった60分の施術で顔の大きさが変わるなんてびっくり! 痛みも全くないのが嬉しい。

STEP2 鼻を高くするように揉む



カウンセリング時に計っていた施術前の顔の大きさと比較。なんと左目と顔の間に指1本分もの隙間が!

STEP1 手のひらでマッサージ!



鼻筋を優しくほぐし、骨を正常な位置へと戻す。鼻の骨を矯正することでメリハリのある顔に。

手のひらを使って優しくマッサージ。顔全体をキュッと押ししていきます。全然痛くないので思わず感動。



AFTER

下がっていた右頬がキュッと上がった感じがして印象も変身。目もぱっちり開いています。

## 小顔科学研究所 表参道店

多くの有名人が通う人気サロン。マッサージのような心地よい施術で、顔の骨と骨の隙間を開き、歪みを取り除いていきます。60分の施術で顔の印象がガラリと変化するのを実感♡  
〒東京都港区神宮前3-14-15 石橋ビル202 ☎03-6434-7494  
初体験の小顔フルコース188,000円 URL: http://kogakagaku.com

体験したのはコチラ!

## 2週目 お家でできるダイエットを強化!

キャビテーションで入念にマッサージ



美顔器を使って小顔に近づける!



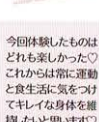
お風呂上がりに美顔器で美顔の小顔を目指します。エステサロンで使った美顔器は、お風呂にAVを当ててくっつけ、むくみもオフできるのでかなり優秀!

こまめな腹筋&ストレッチは欠かせない



寝る前にはしっかりと腹筋のストレッチをします。柔軟性を高めるストレッチ20分。おねりを加えた腹筋100回(約10分)

## 4週目 トレンドのジュースクレンズでファスティング



今回体験したものはどれも良かった♡ これからは常に運動と食生活に気をつけてキレイな身体を維持したいと思います♡



ラストジュース! こぼった甘みとフルーツがマツチンして美味しいです♡



グリーンだから苦いかなと思いきや、フルーツのおかげで甘くて飲みやすい♡



代謝アップ効果のある「THE ROSE」を「PINK」生姜が効いて美味しい。



カウンセリング後、約20種類のの中から、その人に合うものを提案。さとれなは代謝アップや美肌、むくみ、疲労回復効果がある6種♡



1日6本飲むよ♡

## YES TOKYO JUICE

2016年4月にオープンしたばかりのジュースの専門店。来店前に1対1カウンセリングをした上で、各メニューを20種類のジュースの中から選べる。ジュース3杯(約10分)の体験がおすすめです。  
東京都目黒区上目黒1-3-11 YES Bldg.1F ☎03-3760-4717  
初体験のジュース1,000円〜 URL: http://yes-tokyo.jp

体験したのはコチラ!

