

1日5分→腹を凹ます

一生太らない! バテない!

体幹トレーニング

長友佑都

体幹を鍛えるトレーニング術を公開!

CIRCUS別冊

[サーカス] 8月号増刊

定価 680 円

オフィスができる
1回20秒
体幹ストレッチ

効果抜群!
体幹ランニング
&ウォーキング

一流スポーツ選手も実践!
必ず結果が出る
イメージトレーニング

正しいダイエットのための
食事・睡眠・入浴法



腹凹を目指すカラダを もっと効率よく手に入れるには?

運動もしているし、食事にも気をつけているが、なかなか落ちない体脂肪。
もっと効率よく体脂肪を落とす方法はないか、探ってみた!



「リフレッシュの森」道場長
谷 義人
1959年、兵庫県生まれ。
42歳のときに腎臓がんの
告知を受けるも断食とヨガ
による体質改善の結果、
病魔を克服。2006年に自
ら断食道場を開設し、現在に至る。
20~30代の女性を中心に多くの人たち
がダイエットやデトックス、
アンチエイジングのために
道場に足を運んでいる。

断食の目的は「体の大掃除」。
暴飲暴食や偏食によつて内臓機能
が低下している現代人は少なくあ
りません。また、化学調味料など
を利用したファストフードやコン
ビニ弁当を食べる機会も多く、味
覚が麻痺した人も…。断食には、味
食によって体に蓄積された体脂肪
が完全燃焼。習慣化すれば、「健
康で効率的な体」=太りにくい体
が手に入ります。ただし、何も口
にしないのはNG。本道場でも参
加者の方に栄養価の高い酵素ジュ
ースを昼夜2回飲んでもらうよ
うにしています。心のリフレッシュ
にもなるので、ご参加ください。



断食道場 を利用

心のリフレッシュにも最適!

1泊2日・断食合宿 ホントに体はリセットされる?

小誌ライターが
検証取材!

◀ START

9:00
埼玉と群馬の県境
にある断食道場
「リフレッシュの森」
に到着



7:00
朝の体操

8:15
清掃

9:00
血行を高める
「梅薔薇茶」
※梅肉と生姜おろしに
しょう油(小さじ1杯)と
番茶を注いだもの

13:00

野山を散策



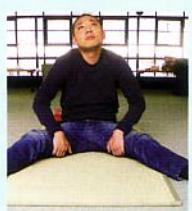
12:00

酵素ジュース
(野草)



10:00

ヨガの動作を取り入れた星の体操



感想

一日中スケジュールが詰ま
っていて、意外にも空腹を
感じなかつたですね。また、
参加している女性たちと一緒に近くの森林を散策したり、苦痛どころか至福のひとときでした(笑)。体重が
減った(2.7kg減)のはもちろん、心地よい爽快感が得られました! 今後は健康のためにも週末ブチ断食
を取り入れてみたいですね。



695 kg
やせ一歩進む標準軽肥満基準

断食の成果は…
なんと!
**マイナス
2.7kg!!**

668 kg
やせ一歩進む標準軽肥満基準

取材協力
「リフレッシュの森」
<http://www.danjikidiet.com>
体験合宿(1泊2日)1万円
☎0274-52-6888(埼玉県)

14:30
日帰り温泉の
露天風呂に入浴



いい湯だなあ。
景色も最高!

16:30

夕方の体操



18:00
酵素ジュース(柿)

19:00
夜の体操

20:00
入浴

22:30

就寝



意外にも
空腹感はない。
今夜はいい夢が
見られそう…

12:00

回復食
(玄米おかゆ & みそ汁)



こんなに玄米って
おいしいかった?

11:00
面談

谷義人道場長が
直々にアドバイス



くれぐれも暴飲暴食
だけはしないでね

10:00

ウェストライン
引き締め効果アリ!
ベリーダンス



9:00
朝の体操

8:15
清掃

9:00
血行を高める
「梅薔薇茶」
※梅肉と生姜おろしに
しょう油(小さじ1杯)と
番茶を注いだもの