

【巻頭大特集】  
お金、自由時間、生活のストレスetc. どちらが得？

**結婚のリスク vs 独身のリスク**

人事評価は本当に違うのか？ 既婚vs独身のセックス充実度 etc.

働く男のリスクヘッジ！

月刊 **サーカス**

2010 JULY - September 1072

7 定価 580円  
http://www.circus-061.jp

特集

**日本一わかりやすい  
クレジットカード入門**

どのカードを選べば  
一番得するのか？

食生活を見直すだけで簡単にヤセられる  
**必ずヤセる食べ方のコツ**

体験実証

仕事・健康・恋愛…驚くほど差がつく

**「朝活」のススメ。**

CIRCUS ONA INTERVIEW

まずは自分を変えることだ。

**デンセル・ワシントン**

情報と直感を信じて！

**スラッシュ**

巻頭  
特集

**結婚のリスク vs  
独身のリスク**

お金、自由時間、生活のストレス  
世間や会社の評価、将来の不安、セテ方 etc.  
既婚vs独身のメリット&デメリット

最新特集  
**iPad**  
本音の  
実力検証

何ができるのか？  
アプリの現状は？  
PCとどっちが得？

男はすーっと子供なんだ。  
女には磨けないよ。  
**志村けん**

\*好評対談連載  
FACTORY A!  
ひとりで頑張らずに  
仲間をたろうよ。  
**鈴木敏夫・田村淳**

\*芸能女傑のOL生活  
**上戸彩**  
結婚の歌姫こそ  
私の理想なんです。

**川口能活**  
世界と戦うための条件

リセット  
効果!

# 週末プチ断食で脂肪燃烧しやすい 効率的な体を手に入れる

不摂生がたまったメタボ腹をどうにかしたい! でも、ジムに行く時間もお金もない…。  
ダイエットしたいけれど、ストレスなどで、ついつい暴飲暴食しがちなサラリーマンにオススメなのが週末プチ断食。  
体リセットによって、太りにくい体質を目指してみては?



「リフレッシュの森」道場長  
谷義人

1959年、兵庫県生まれ、42歳の時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、病魔を交脱。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。

断食を習慣化することで太りにくい体が出来上がる。断食の最大の目的は、体の大掃除。暴飲暴食や偏食などによって内臓機能が低下している現代人は少なくありません。しかも化学調味料などを使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、味覚が麻痺している人も…。断食には、こうした体の不具合を改善するリセット効果があります。また、断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。ただし断食だからと言って、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の2回飲んでもらうようにしています。メタボが気になる方は、ぜひ週末プチ断食にチャレンジしてみてください。

1泊2日

小誌ライターが検証取材!

## 断食合宿 ホントに体はリセットされる?

before



大学時代には57kgだった体重が、今では12.5kg増の69.5kg。好物は、とんかつにメンチカツ、鶏の唐揚げ、ハンバーガーという小誌ライター(33歳)。しかもビールも大好き。飲んだ後の締めめのラーメンもやめられない…。そんな不摂生極まりない生活に決別を告げるため、1泊2日の断食合宿への参加を決意。果たして、断食の効果はいかに?

体重は年々増加…  
気がつけば70kg  
ちよいと前年の69.5kg

after



断食の結果は…  
なんと! マイナス  
2.7kg!

一日中スケジュールが詰まっいて、意外にも空腹を感じなかったですね。また、参加している女性たちと一緒に森林を散策したり、苦痛どころか至福のひとつときでした(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プチ断食を取り入れてみたいですね。

体をリセットしたいときはいつでもいい

09:00 埼玉と群馬の県境にある断食道場「リフレッシュの森」到着

10:00 ヨガの動作を取り入れた昼の体操

12:00 酵素ジュース(野草)

13:00 野山を散策

14:30 日帰り温泉の露天風呂に入浴

16:30 夕方の体操

18:00 酵素ジュース(糖)

19:00 夜の体操

20:00 入浴

22:30 就寝

06:30 起床

07:00 朝の体操

08:15 清掃

09:00 体の血行を高める「梅醤番茶」

10:00 ウエストライン引き締め効果アリ! ペリーダンス

11:00 面談 谷義人道場長が直々にアドバイス

12:00 回復食(玄米おかゆ&みそ汁)

13:00 退所

09:00 酵素ジュース(糖)

10:00 ヨガの動作を取り入れた昼の体操

12:00 酵素ジュース(野草)

13:00 野山を散策

14:30 日帰り温泉の露天風呂に入浴

16:30 夕方の体操

18:00 酵素ジュース(糖)

19:00 夜の体操

20:00 入浴

22:30 就寝

06:30 起床

07:00 朝の体操

08:15 清掃

09:00 体の血行を高める「梅醤番茶」

10:00 ウエストライン引き締め効果アリ! ペリーダンス

11:00 面談 谷義人道場長が直々にアドバイス

12:00 回復食(玄米おかゆ&みそ汁)

13:00 退所

とんかつ食べたいなあー

まさかなし、お腹にたまる奴!

いい湯だなあー、景色も最高!

意外にも空腹感はない、今日はいい夢が見られそうー

本当にありがとうございます!

こんなに玄米っておいしかった?

くれぐれも暴飲暴食だけはしないでね

取材協力/「リフレッシュの森」(<http://www.danjikidet.com>)  
体験合宿(1泊2日)1万円