

秋のおでかけ特大号 今年は9連休!秋を遊びつくす50プラン

東京ウォーカー

Tokyo Walker

2015 (COVER) 本田翼

9
SEPTEMBER
580円



毎月20日に
東京の“いま”を
お届けします。

秋旅Walker
北陸へ
絶景トリップ

最大9連休!6年ぶりのシルバーウィークがやって来る。

秋の連休を 120%楽しむ 50プラン

BEST

新温泉・駅舎・ミュージアム
生まれ変わった高尾山へ!



死ぬまでに行きたい!世界の良書
著者・詩歩さんレコメンド!
日帰りOKの都内・近郊!絶景ホテル&旅館!

東京の真ん中で発見!
ツリーハウス

食欲の秋は
グルメ祭りへ!

東京モンブラン
最新情報

Tokyo
ネコさんほ

付録

スターキ:肉由
さんキップがれget!
全55店が楽しめる機に!



得肉
BOOK



Boys & Girls Be Beautiful!

22 男も女もキレイになる

ファスティングという名の断食合宿へ参戦!

夏の暴飲暴食で疲れた体を、ファスティング=断食でリセット!
 スティックなイメージのある断食だが、実は1泊2日から気軽に始められ、
 週末や連休にオススメ。体の調子を整え、身も心もスッキリさせよう。

取材・文=土田理奈 / 撮影=三佐和隆士 / マップ=荒木久美子

今回の体験者
宮垣祐也さん

舞台を中心に活躍する宮垣さん。長時間ステージで演技続けるには体力が不可欠! 心身をベストな状態に整える断食でより健康な体を目指します。



がんばります!

俳優、ダンサー。
 9/18⑨、19⑩水夏希コンサート「SHOW with MIZU」、10/28⑪~11/2⑫舞台「薔薇色のfrontier」出演。

What's ファスティング?

断食することで内臓を休ませ、体内にたまった毒素を排出。本来体が持つ自然治癒力を高めます。代謝がよくなるのでダイエット効果も期待でき、1か月で10kg減量する人も珍しくないんです。

PM4:00

代表谷義人さん

説明会



リフレッシュの森到着!

★1日目

食農健康 VILLAGE KAMI-IZUMI

M3:00

入浴 & 就寝

PM7:00

耳つぼ

夜は耳つぼダイエットを学び、つぼを刺激することで食欲を抑える。自宅でも実践できるのがうれしい。

PM10:30

PM6:00

酵素ジュース

断食といっても何もとらないのでは体が衰弱してしまう。野草などで手作りの酵素で栄養チャージ。「飲みやすいし、満足感があります!」と宮垣さん。

甘酸っぱくておいしい!

PM4:30

自力整体

合宿中は1日4回開かれるさまざまな講座に参加。まずは簡単な動きで体をほぐす自力整体でコリを解消!

回復食

胃に負担の少ない玄米粥と味噌汁を食す。「味覚が研ぎ澄まされたのか、薄味でもおいしいです」

PM0:00

おみやげのおにぎり

PM1:00

チェックアウト

ボクササイズ&フェルデンクライス

AM10:00

運動で新陳代謝が上がり、デトックス効果はますますアップ。講師が呼吸法から丁寧に指導してくれるボクササイズで気分爽快! さらに、脳と体を活性化させるエクササイズ、フェルデンクライスを体験して体を整える。「次第に汗だくに! 心も体も解放され、心地よい疲労感です」

散歩

AM7:00

起床

AM6:30

クセになる味

梅干し、醤油、生姜入りの番茶を1杯。塩分で疲れやだるさを取る。

PM9:00

梅醤番茶

リフレッシュの森
 本庄駅、本庄早稲田駅(送迎場所)
 ⑨埼玉東児玉郡神川町矢納526 ⑩0274-52-6888(9:00~18:00) ⑪なし ⑫入会金¥12,000、1泊¥10,000 ⑬高崎線本庄駅南口、または上越新幹線本庄早稲田駅より送迎車で約45分 ⑭電車の場合は秩父鉄道野上駅よりタクシーで約30分 ⑮20台(無料)



合宿を終えて...

思ったよりつらくない!

都心から日帰りできる距離に、こんなに自然豊かな場所があるのかと驚きました。緑に囲まれた環境での生活はとても気持ちよかったですし、体を動かす講座もたくさんあり退屈することがありませんでした! そのおかげで空腹を感じなかったの、断食も苦ではありませんでしたね。1泊2日でも体がリセットされ、肌の調子もいような。ファスティングの効果を実感しています!