

1年間でマイナス20キロのダイエットに成功し、準ミス日本になった!!

ダイエットコーチEICOによる「下半身やせメソッド」

『見たままできるDVDつき リバウンド率ゼロ! EICO式下半身やせメソッド』

2012年3月30日 (金) 発売

株式会社主婦の友社は、3月30日(金)、ダイエットコーチ、EICO(えいこ)さんによる『見たままできるDVDつき リバウンド率ゼロ! EICO式下半身やせメソッド』を発売いたします。

体重72キロ、ヒップ110cm、太もも63cm、デニムサイズ32インチ.....と、EICOさんは、おデブな体型だったのに、1年間でマイナス20キロのダイエットに見事成功し、準ミス日本(※)にも選ばれました。現在は、カリスマダイエットコーチとして、ダイエットの相談ブログやエクササイズ系雑誌の連載でもおなじみで、「下半身やせ」のスペシャリストとして引っ張りだこのEICOさんが、読者を「下半身美女」に仕上げます。

※2005年度準ミス日本

東京・恵比寿のダイエットサロンは、予約半年待ち! 一度やせるとリバウンド率ゼロ!

ダイエット成功テクニックをDVDと書籍で完全公開

大切なのは、体重ではなく、「見た目」と「体脂肪」。EICO式下半身やせメソッドなら、どんな人でも、ストレスを感じることなく、ラクラク、楽しく、下半身デブを克服できます。これまで痩せにくかった太もも・お尻・ふくらはぎ、足首...も美しく大変身! 自分の気になる部分を集中的にエクササイズするだけでOKだから続けられるのです。

さらに食事や生活習慣もしっかりカウンセリング。DVDでは、EICOさんの掛け声とともに「見たままで一緒に簡単にできる」エクササイズ&ストレッチを収録。自分のペースに合わせてメニューが選択できるから、忙しい人でも美しい下半身を手に入れることができます。

Before

After



20kgのダイエット、下半身やせに大成功!



お菓子大好き、運動嫌い、下半身デブがコンプレックスだったころ



【EICO式下半身やせメソッドの特徴】

- 使うのは自分の体重のみ
- ポージングしながら、秒数をカウント。どのエクササイズも3分程度でOK
- 気になる部分にピンポイント
- 面倒な準備いらず その場で始められます
- 食事・入浴・ファッション...生活習慣からサポート



- エクササイズの一例 -

- ① 下半身全体をシェイプさせるエクササイズ
⇒片足の脚で1から9までの数字を書くだけ、「エレファントカウント」。電車待ちでもできる。
- ② 内ももに効くエクササイズ
⇒バスタオルをももにはさんで力をいれるだけ。これだけで内ももにすき間ができるほど、効果絶大。
- ③ ひざ上に効くエクササイズ
⇒両手を前に伸ばし、ひざ立ちして上体をうしろに倒して「Z」を描いて10秒キープ
- ④ オフィスでできる太ももサイズダウンエクササイズ
⇒脚を組んで、左右の脚を20秒間押し合うだけ

■ EICOプロフィール

ダイエットコーチ。2005年度準ミス日本受賞。ダイエットサロン桜梅桃李主宰。NESTA認定パーソナルフィットネストレーナー。

今まで500人以上のダイエットを指導してきたダイエット指導のスペシャリスト。カリスマダイエットコーチとして、「ぷっすま」(テレビ朝日)、「魔女たちの22時」(日本テレビ)、「女神のキセキ」(テレビ東京)、「BODY+」(連載・ミディアム)など、テレビ・雑誌で活躍。恵比寿にあるダイエットサロンの予約は、現在約180人が1年以上待ち、という人気ぶり。

アメブロ「ダイエットコーチEICOのオフィシャルブログ」
<http://ameblo.jp/eico-diet/>は1日30000アクセス以上で、読者のダイエットのお悩みにも日々こたえている。“女性美を追求した、健康的で無理のないダイエット法”を広めるため日々奔走する。



最新サイズいまだ進化中！

書籍概要

- タイトル：『見たままできるDVDつき リバウンド率ゼロ！ EICO式下半身やせメソッド』
- 著者：EICO ■ 価格：1000円(税込み) ■ 発売日：2012年3月30日(金)
- 体裁：AB判 64ページ ■ 付録 90分DVD1枚 ■ ISBN 978-4-07-282820-5



—内容(一部)—

- <PART 1> EICOメソッドで脱下半身コンプレックス!
下半身のウィークポイントチェック
基本下半身全体のトレーニング
- <PART 2> 下半身狙い撃ち! EICO式パーツ別脂肪燃焼エクササイズ
太もも、お尻、ふくらはぎ、足首、脚のライン
- <PART 3> EICO式もっともっと下半身やせ究極エクササイズ
椅子トレーニング、上級編 バランスボール
- <PART 4> EICO式下半身やせ体質をつくる生活習慣
EICO式ダイエットの食事の基本、お風呂の上手な入り方、便秘・生理前について、下着・洋服・靴はどう選ぶ?
EICO式下半身やせメソッド 体験者レポート
ダイエットコーチEICOの活動

本件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします

株式会社主婦の友社 デジタルビジネス部広報宣伝課 酒見(さけみ)・長友・大塚

TEL 03-5280-7577 FAX 03-5280-7578