

たった1回の「レギンス入浴」で、ウエスト-4cm！ふくらはぎ-3cm！ 『着圧ハイウエストレギンス入浴で 脚・おなか・ヒップやせ』 2014年12月19日発売



著者でダイエットエキスパートの和田清香さんは、これまで250種以上のダイエット法を試して、15キロやせを実現。その中でも最もストレスを感じることなく効果があったのが「レギンス入浴法」でした。

本書は、この本のために和田さんが開発した「着圧ハイウエストレギンス」が付録となっています。足首からふくらはぎ、太ももにかけて少しずつ圧が軽減する着圧設計なので、心臓から足先へと出された血液を再び心臓へ戻すポンプの役割を補助してくれるので下半身のむくみ防止に役立ち、半身浴をするだけで、いつもより代謝がアップします。さらに胸下までのハイウエスト仕様にしたことで、お腹まわりにも効果的です。

さらに、本書では和田さんが考案した、着圧ハイウエストレギンスをはきながらお風呂の中でできるマッサージ法や簡単ピラティスを紹介。水中だと、ふつうに行うよりも負荷がかかり、まるで水中ウォーキングしているような運動効果が得られるのがポイントです。ラクしながら、下半身太りを撃退できるメソッドが詰まった一冊。冬太りが気になる季節におすすめします。

『着圧ハイウエストレギンスで
脚・おなか・ヒップやせ』

発売日：2014年12月19日（金）

定価：本体1500円＋税

ISBN：978-4-07-299358-3

全国の書店・ネット書店で発売

特別付録：着圧ハイウエストレギンス
サイズ：M～Lサイズ相当

脚部：100デニール

ヒップ120デニール



レギンスはいて入浴するだけで発汗・代謝UP



やせたい部分をマッサージするとより効果的



<付録：和田清香さん監修 着圧ハイウエストレギンス>

着圧ハイウエストレギンスの
ここがすごい！

ハイウエスト設計

胸下までくる長さでくびれメイク

ヒップアップ構造

ヒップを持ち上げる立体編み

ウエストクロスシェイプ

ポッコリおなかを押さえます

段階別着圧

下半身肥満の原因むくみを軽減

スパンデックス繊維

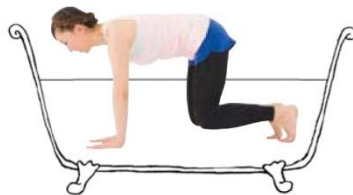
耐久性があり、高いフィット感



CHANGE!



バスタブにつかりながら簡単ピラティス



著者取材受付中！

和田清香（わだきよか）

NYで皮膚学・フェイシャルケア・ボディマッサージ等を学ぶ。15kgやせの体験、豊富な知識をもとにピラティスとバレエの動きを融合させたエクササイズを考案。個人や企業にエクササイズ指導、ダイエットアドバイスを行っている。

読者・視聴者・リスナープレゼントもご相談ください

本件に関するお問い合わせ先 株式会社主婦の友社 広報宣伝課 長友薫・江崎悠

TEL：03-5280-7577（直通）FAX：03-5280-7578 pr@shufutomo.com