

下腹ダイエットの要は「**股関節**」！腹筋を鍛えてもお腹は凹まない!?

話題の骨盤矯正パーソナルトレーナー・Naokoが教える 『下腹ぽっこり解消ダイエット』 7/27発売



骨盤矯正パーソナルトレーナー・整体師として、今まで1万2千人以上を指導してきたNaokoさんの著書『下腹ぽっこり解消ダイエット』を7月27日に発売します。独自の「骨盤矯正」ダイエットのメソッドを開発したNaokoさんは、ご自身も12kgの減量に成功。Naokoさんが紹介するメソッドは簡単に取り入れられる動きが多く、「林修の今でしょ！講座」(テレビ朝日)、「スッキリ」(日本テレビ)などといったテレビ番組でも紹介され、大きな話題を呼びました。

本誌では、道具不要、大きな音も出ず、1畳ほどのスペースで無理なく誰でも続けられる「ぽっこり下腹」を解消する最強メソッドを紹介しています。

いくらダイエットを頑張ってもなかなか凹まないぽっこり下腹！もしかしたらあなたの下腹がぽっこりしている原因は「股関節」が原因かもしれません！Naoko式「股関節」ダイエットで「ペタ腹」を目指しましょう！

『下腹ぽっこり解消ダイエット』
定価：550円(税込)
発売日：2021年7月27日

基本は股関節を <ほぐす> <鍛える> <整える> で腹は凹む！

鍛える+整える

前後に開いて、安定性をアップ！

①



股関節と
ともに
お尻が動く

お尻が
柔軟になり
骨盤の
位置が整う

下腹が
凹む！

内から外に回す動きにより、骨盤の柔軟性が向上。さらに使いすぎている前ももや外ももの負担が減り、腰まわりがスッキリ見えるメリットも。

ほぐす+整える

グルグル回して柔軟性をアップ！

②



股関節を
ロックすると
骨盤が安定

インナー
マッスルが
鍛えられる

下腹が
凹む！

脚を前後に開き、股関節をロック！インナーマッスルを強化することで正しい姿勢が安定して保てるようになり、下腹が凹みます。

全国1万2千人以上を指導
自身も12kgの減量に成功！
著者取材・出演可能です！

Naoko プロフィール

骨盤矯正パーソナルトレーナー・整体師。(株)NaokoBodyworks代表。20代の頃より、肥満をはじめ、肩こり、腰痛、外反母趾など多くの不調に悩まされ、ボディメンテナンスの分野に深く興味を持つようになる。出産を機に本格的に体作りの勉強を開始。ヨガ、ピラティス、整体、エステ手技などを学び、あらゆる知識と実践を組み合わせることで独自のメソッドを開発。このメソッドにより、自身も12kgの減量に成功、不調知らずの体を手に入れる。現在は3人の子どもの育児を行いながら、1万2千人以上のボディメイクやメンタルケアを行うほか、後進の指導・育成、企業とのタイアップ商品開発など、精力的に活動している。「林修の今でしょ！講座」(テレビ朝日)、「スッキリ」(日本テレビ)出演！

[HP]<https://www.naokobodyworks.com>

[Instagram]@naokobodyworks

