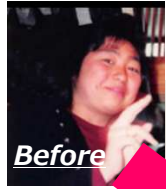


2019年5月吉日

たたく→ヤせるの新メソッド



Before

20,000人以上がヤせた！久式マッサージ

初のDVD BOOK

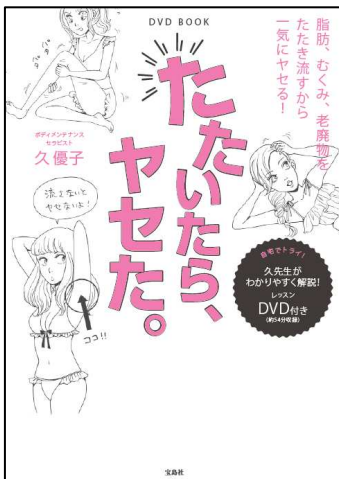
『たたいたら、ヤせた。』

著者：久 優子（ひさし ゆうこ）

5/2発売

-20kg

After



『DVD BOOK たたいたら、ヤせた。』

定価：本体1500円＋税
発売：2019年5月2日

■最速で-5kg！つらさ・痛みゼロで1週間集中

独自のマッサージメソッドで2万人以上の体形を変えた美脚トレーナー・久優子さんが、より簡単にできるマッサージを指南します。DVDを観ながら、基本の3つの手のかたちでトントンたたいて。初心者でも簡単にできる久式マッサージを毎日続ければ、憧れのメリハリボディに！

■美脚、美肌、マシュマロ肌、むくみ知らずに！

たたくことで、皮膚を通して伝わる振動によって血液やリンパの流れが良くなり、むくみが解消。老廃物が流れ、セルライトがやわらかくなり、エネルギー代謝・体温・免疫力アップ→ヤセに繋がる仕組みです。

たたいたら、なぜヤせるの？

3通りの手がポイント！



たたき方をおもしろく解説！



テレビ出演・取材
可能です！

久式小顔マッサージが
テレビでも紹介されました！
1週間でモデルさんが小顔に！

著者：久 優子（ひさし ゆうこ）

1974年生まれ。脚のパーツモデルを経て、ホリスティック医学の第一人者である帯津良一医師に師事。予防医学健康美協会・日本リンパセラピスト協会・日本痩身医学協会にて認定を受け講師としても活動。マイナス20kgのダイエットに成功した経験を生かし、「足首」のケアをもとに「足首から関節を柔らかくすることから身体を整える」美メソッドを考案。サロンは開業当時から完全紹介制で、美脚作りはもちろん、身体のバランスを整える駆け込みサロンとして有名人のファンも多い。

大好評! カリスマトレーナー
「久 優子」シリーズ



＜お問い合わせ先＞ 株式会社宝島社 広報課

東京都千代田区一番町25番地 TEL 03-3239-0967 FAX 03-3288-1305