

下腹が凹むストレッチ! 無理なく10日で7cm減も!

43分★3レッスン

もっと健康に、もっと美しく
日経ヘルス

下腹
凹ませ
DVD



杉本彩さんほか
直伝



7 2012 July
特別価格
650円

wol.nikkeibp.co.jp/nh/

年齢知らず! 奇跡の美腹!
平子理沙のお腹の秘密
読者代表美腹ジェンヌ発表!

10日で7cm減も!

下腹が凹む!

夏に
間に合う!

ストレッチ

“ゆるんだ下腹筋”が目覚める!
呼吸だけで凹む
気功式ストレッチ

猫背による“ぽっこり下腹”に!
杉本彩の凹む
美背中ストレッチ

“夜食べほっこり”の脂肪が燃える!
チョン・ダヨンの
下腹凹ませサーキット

8秒キープで、どんどん凹む
美魔女が教える
下腹8秒エクササイズ

最新★靴選びルールで
外反母趾、
巻き爪知らずに

楽しく下腹を凹ませる
楽しんごの
整体ストレッチ

ワキ、足、月経、頭まで
夏のニオイ解消テク

夜のベジ丼&ベジ麺で
下腹ダイエット

妊娠力アップ&不妊治療ガイド
全66医療機関・薬局リストつき

新発見★麦ごはん
肌のアンチエイジング