

エフ

「本物」に
気づきはじめて
女性たちへ

2000
定価620YEN 2

大人のおしゃれに 変わる瞬間

長谷川理恵+米倉涼子
カリスマたちに聞くおしゃれの真実
リーダーOLに学ぶ、
TPOをはずさない着がえ術

うの流、
一歩先を行くエレガンス

服、小物、コスメ、
トータル56点でつくる

1か月着まわし &メイク法

ブレンダのニューボブヘア! クールな大人の魅力
春色を加えて通勤スタイルをリフレッシュ
先取り派のためのクールフェミニンヘア100
やせて見える服&着こなしルール50
ダイエット失敗者のためのもう太らないカラダ革命
「月」が導くほんとうの私、2000年の運命
CHANELのクルーズラインに夢中
本誌専属のOLモデル「efキャラクター」を募集します



気功と食事療法で、体の芯から脂肪を減退

Part1 気功ダイエット

気功でやせるための秘訣は、細くなるイメージを鮮明にもつこと

見簡単そうな気功ポーズでも、李先生が独自に編み出した「やせる3つの気功ポーズ」は、脂肪をじっくり燃焼させて、やせる効果は抜群なのだそう。

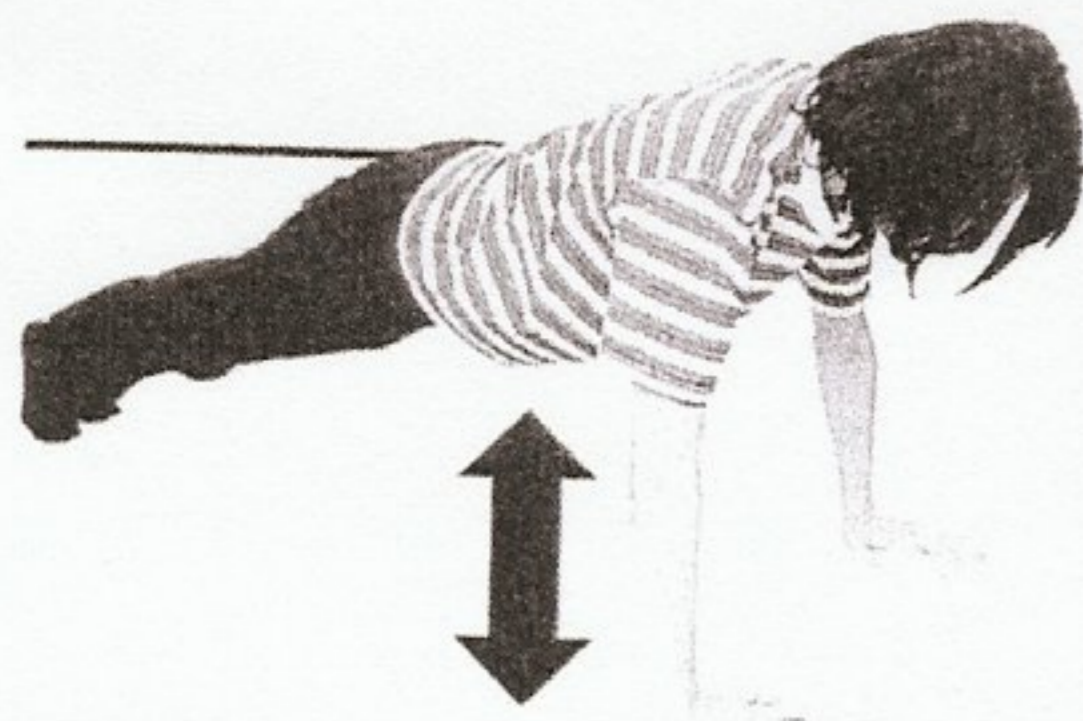
「呼吸するときは、エネルギーを吸い込む感覚で行くと、体がだんだんあたたかくなってきます。これは、エネルギーをイメージしながら呼吸することによって、実際に体の代謝が活発になり、血行もよくなるため」と李先生。

気功はイメージが鮮明になるほど成功する。自分の体が細く長くなっていく姿をより具体的にイメージしながら行くと、1週間ほどで効果が出るはず。



李 紀星先生

中国撫順市生まれ。8才から気功を学ぶ。現在は「国際気功科学技術開発交流センター」の顧問で、カルチャーセンターの気功講座も受け持っている。ほかに先生が気功を施してくれる瘦身講座(15分 5,000円~)もある。◇気功研究中央会 ☎03・3485・0386



(ウエストやせ)

1 しゃちほこのポーズ

腕立て伏せの手を伸ばした状態で脱力し、体が宙に浮いているイメージをする。さらにエネルギーが手から入って足先へ出て行くイメージを。2~3分間1セットを7回。

(脚やせ)

3 鶴のポーズ

左足を軸に息を吸いながら右足を前に曲げる。右足の脂肪がとけて足先から出て行くイメージをして、息を吐きながら足を後ろす。反対足も同様に左右1回ずつ。

(脚&ウエストやせ)

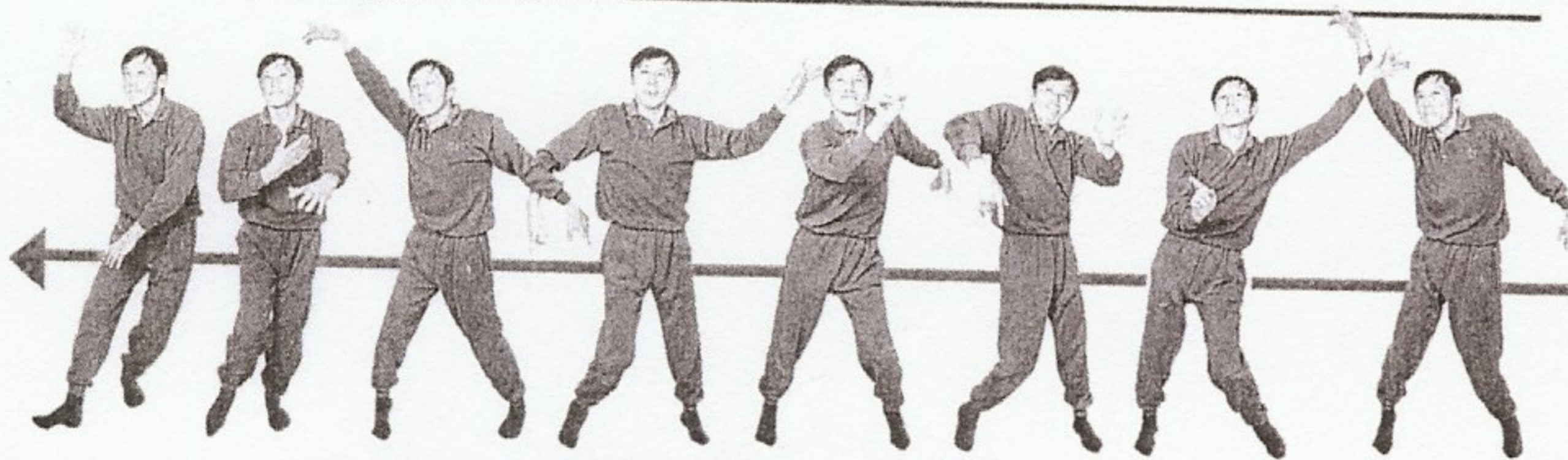
2 ロケットのポーズ

足を肩幅に開き、手をおろした状態からゆっくりと上げる。体が細く長く伸びるイメージで。ふらつくほど、どんどん上に伸びるように。3~4分間を1セット。



◎全身の力を抜いて、エネルギーを吸収

李先生のタコのようにやわらかい動きは、一見の価値あり。気のエネルギーの体内移動が表情にも出ている。気功講座の問い合わせは、気功研究中央会まで。



Part2 断食+食事療法

食べ物を「大事」に思う心がやせる食改善への第一歩

断食は、体の大掃除。体質改善のきつかけになります」と長岡先生。

断食はたとえば週末1日のみ。口に入れるのは、水だけに。

「断食をすると、食べ物に感謝の気持ちが生れます。食べ物への意識が変わる。大事に食べよう、体にいい物を食べよう、と思うようになるんです」と長岡先生。

断食をしたら、食事療法を。食べ物に関心が高まったら、「太りにくい食生活10カ条」を守って、食生活を改善しましょう。



長岡由憲先生

'77年に北品川病院に勤務し、日野厚医師と出会って内科・食養・漢方・心身医学を学ぶ。現在は松井病院(☎03・3752・1124)食養内科部長。著作に『食養療法』(PHP研究所)がある。



Column

モデル口コミ情報



自然食を楽しみながら、野菜料理でカロリーオフ！ ナチュラルハーモニー アンゴロ

モデルの田中伸子さんや村上友紀さんなど、おしゃれな人たちにファンが多い「ナチュラルハーモニー アンゴロ」。人気ランチの日がわり野菜料理4品は、ハスやごぼうなど食物繊維たっぷりの野菜から海草や豆類までカロリーの低い栄養食品を使っているため、低カロリーでも体にいい。おかわり自由の玄米を多めにとれば、少ないおかずで満腹に。「最初はこれで足りるのかな? って思うでしょうが、食べ終わるとほどよく満腹になっているはず。野菜をたっぷり使っているのだから、満足するから満腹になるんでしょうね」とはマネージャーの小島さん。「楽しみながら体にいい食事をするのが、結果的にダイエットにつながるんです」とアドバイスも。

人気メニュー

ハーモニーセットは1,000円。おかわりの野菜料理は日がわり。この日は「白菜炒め、青菜のおひたし、きゅうりの梅あえ、きのこの天ぷら」の4品に大根の豆腐煮の小鉢。ほかに以上の野菜料理に鮮魚が加わったランチ(1,300円)も。☎03・3405・8393

小島一弘さん



太りにくい食生活10カ条

- 1 米は日本人の命! こはんをもっと食べよう。
- 2 みそ汁を毎日作って、もっと飲もう。
- 3 煮物料理をもっと食べるようにしよう。
- 4 油の料理が多い人は、少なくしよう。
- 5 濃い味つけは過食のもと。味を薄くしよう。
- 6 食事はよくかみ、ゆったりした気持ちで。
- 7 カロリーの多い外食の回数を減らそう。
- 8 海藻類を1日1回は1品食べるように。
- 9 緑黄色野菜はしっかりと量を食べよう。
- 10 食べすぎに注意しよう。