

200号記念きれいになれる大特集! 最強のロコミダイエット

**C** **キヤズ**  
使える・得する・ハマる

**A**

1!  
**28**  
毎月第2・第4  
火曜日発売  
330yen

**Z**



200号記念号

きれいになれる大特集  
今年こそ絶対  
やせたいあなたへ  
**最強の**  
**ロコミダイエット**

● **今流行の**  
ヘアアレンジ  
で差をつける  
● **ネイル**  
& **ハンド**  
ケア講座



● **リラックサ**  
**スポーツ**  
**決定版!**  
● **ホテルのエステ**は  
身も心も大満足!  
● **カラダにいいこと**  
悪いこと



● タレントから読者まで31人が実証!  
私はこうやって  
完全にやせた!  
● **ウワサの**  
**ダイエットに**  
**トライ!**  
● **メンタル・ダイエット**



● **新宿二越で**  
きれいになれ  
を発見!



持ち歩きカロリー表付き

読者の皆様へ感謝を  
こめておくります  
**CAN200号記念**  
**大プレゼント!**

2カ月で  
-10kg

# 中国の気功で減量成功。アトピー、低血圧、片頭痛も解消されて、毎日が快適



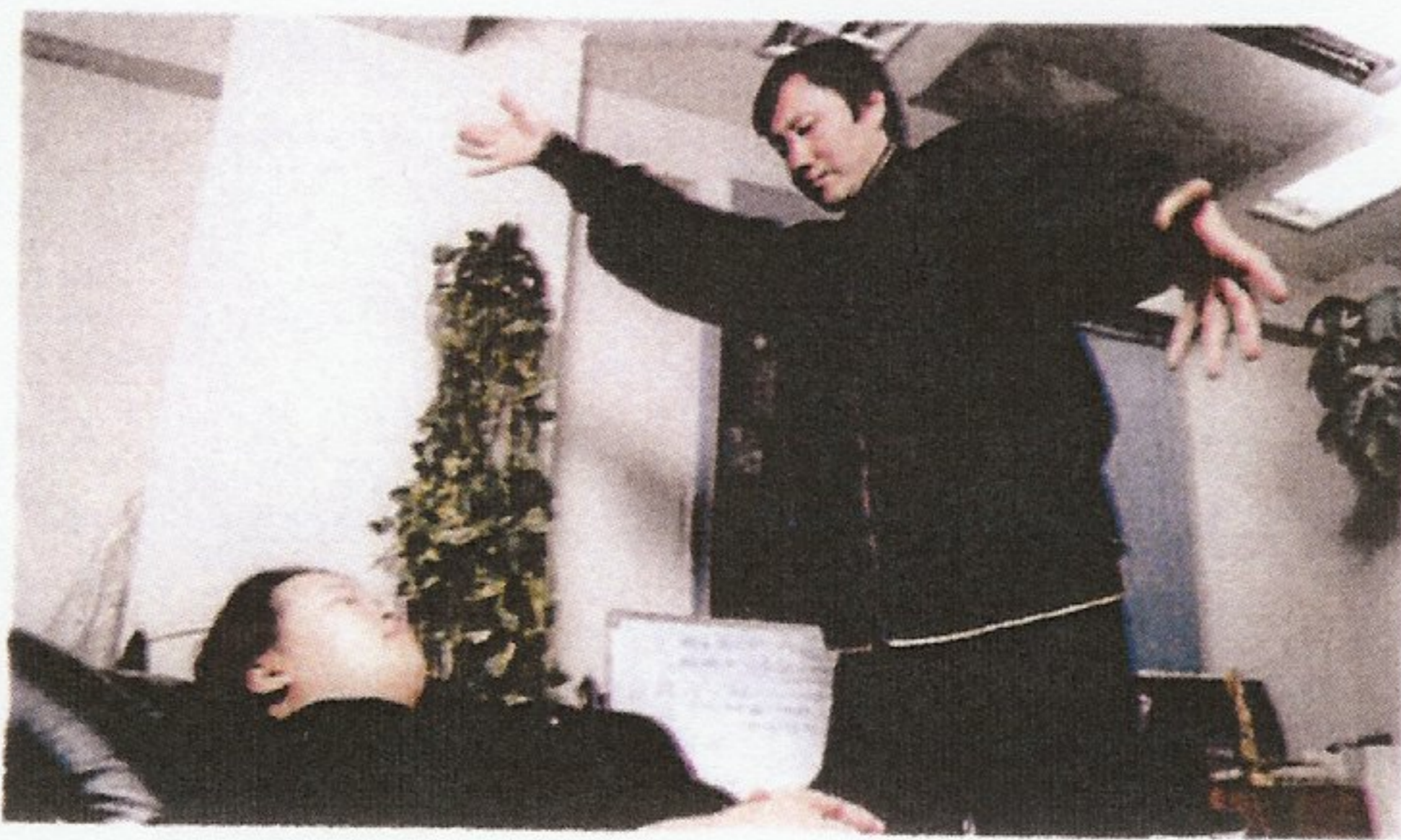
中沢ありささん  
27歳・OL

中国人の友達に紹介されて、気功教室に通いはじめた中沢さん。患者は部屋で目をつぶり、リラックスしていただいだけ。あとは先生が「気」を送ってくれるのだそう。中沢さんは当初、3日に1回通院。2回通っただけで体重が5kg減。2カ月後には、悩みの種だったアトピーや低血圧も解消されたとか。最終的には、体重がマイナス10kg。呼吸法も効を奏したよう。

## POINT

「気功研究中央会」気功調整1回30分、1人1万円。  
ダイエットだけが目的なら

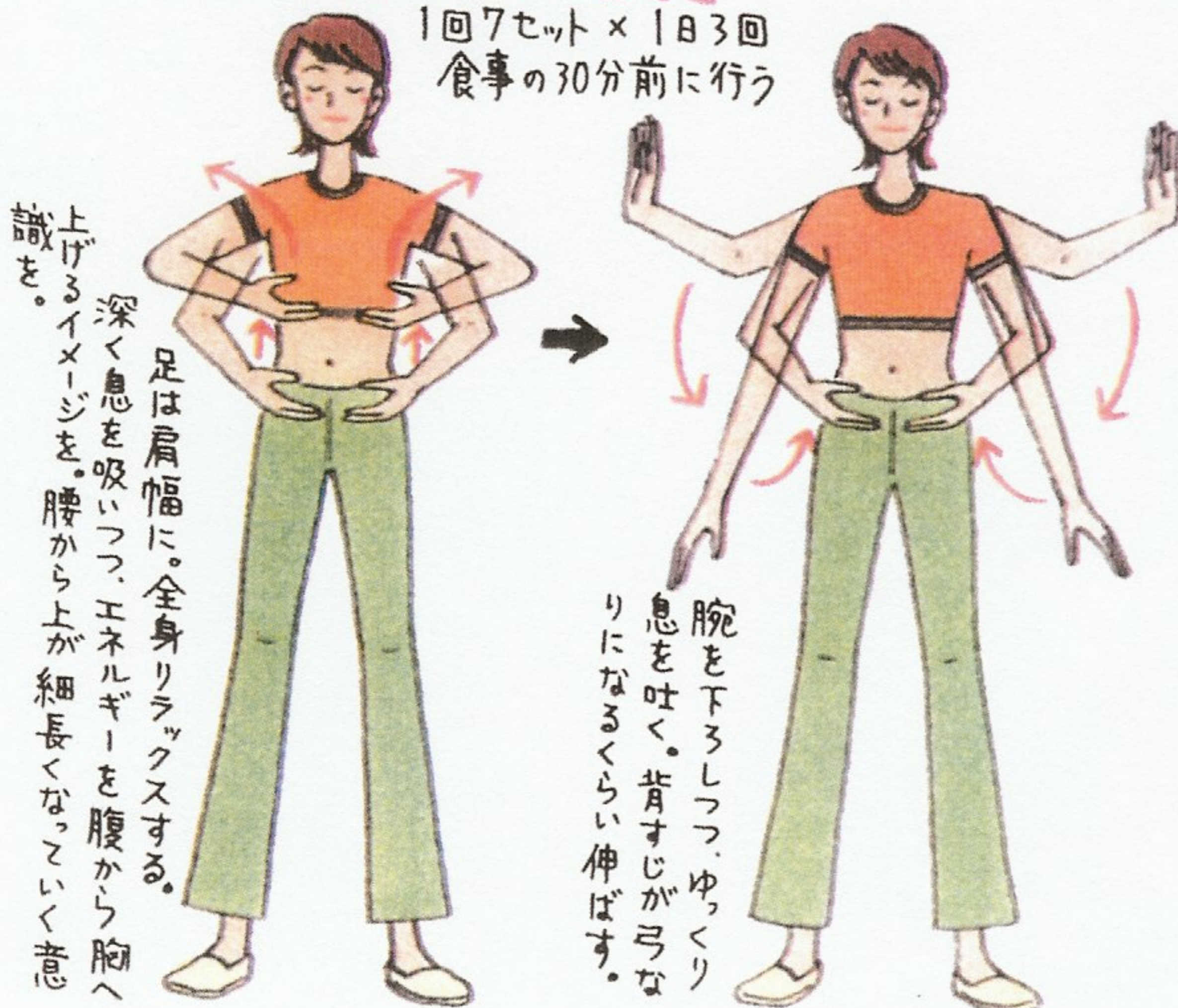
3〜4回で効果あり ☎03・3485・0386



金属は気の流れを止めるので、時計やアクセサリははずす。座っていても寝ていてもOK。あとは先生がエネルギーを入れてくれる

### \*自宅でもできるダイエット呼吸法\*

1回7セット×1日3回  
食事の30分前に行う



足は肩幅に。全身リラックスする。深く息を吸いつつ、エネルギーを腹から胸へ上げるイメージを。腰から上が細長くなっていく意識を。

腕を下ろしつつ、ゆっくり息を吐く。背すじが弓なりになるくらい伸ばす。