2018年3月号【andGIRL】

「食事制限ナシ」がうれしい!! ダイエットに挫折しがちな人こそ、ここへGO!

最新EMS+体を動かすだけでウエストのサイズダウンに成功!

こちらの施術は、お腹のコアな筋肉を鍛えることがメイン。すると、筋肉自体がコルセットのような役割を果たし、見た目が引き締まるだけでなく食欲も自然に抑えられるようになる&代謝も上がる＝ダイエットに成功する、という仕組み。100Vの電流を流す独自のEMS(強さは調節可能)で深層部の筋肉をがっつり収縮させ、さらに、加圧マシンを脚に装着してトレーニング効果を高めます。トレーニングといっても、横になって腹筋や脚の上下運動をするだけ。Y里は「電流、痛くないですねぇ」と言いながら、えっちらおっちらエクササイズをしていました(傍から見るとリハビリっぽい)。なのに(!!)、計測すると下腹が3cm減! これなら辛い思いをせずにヤセられると、Y里は継続して通うことに。7回ほど通えば筋肉が形状記憶され、リバウンドしにくくなるらしい!

今月のビフォーアフター

EMSと簡単な運動でウエスト-2cm、下腹は-3cmに!

※効果には個人差があります。