

# スタイルアップ 基本編

## 第一章 基礎代謝

1. 基礎代謝が上がると痩せやすい—— 10
2. 低体温や冷え症だと基礎代謝も低下する—— 18

## 第二章 姿勢が良いとスタイルも良くなる

1. スタイルが崩れる原因は姿勢？—— 22
2. あなたの姿勢は大丈夫？ 正しい姿勢と間違った姿勢—— 27
3. 肩と骨盤の位置を決めたら、『三点締め』—— 32
4. 姿勢が良いとこんな効果が……—— 38

### 第三章 簡単にできる 食べても太らない食事

1. 【順番】 食べる順番を変えると太りにくくなる——41
2. 【朝食】 これを食べると脳や腸の働きが活発に！——46
3. 【昼食】 食べることが好きなあなたへ、朗報です！——51
4. 【夕食】 ダイエットのカギは夕食——52
5. 【夜食】 夜、どうしても食べたくなったら、すっきりお通じにつながる夜食——55
6. 【ご飯】 ダイエットの敵にしないご飯の食べ方——58
7. 【スイーツ】 甘いものが止められない！いえ、ケーキも食べていいのです——61
8. 【フルーツ】 フルーツを食べるなら、食前それとも食後？ 朝もしくは夜？——65
9. 【油】 太りやすい油、痩せやすい油——69
10. 【骨】 あなたの骨は大丈夫？ カルシウムだけでは骨はできない——79
11. 【むくみ】 顔や足がむくむのは、その食事かも……——84
12. 【冷え症】 放置すると脂肪がつきやすい体に……——91
13. 【美肌】 シミを作らないよう、これを食べよう！——94
14. 【腸内環境】 肌荒れ、太る原因は、腸内環境が悪化しているから？——97

15. [酢]

え!? お腹周りが酢で痩せる?

105

## 第四章 スタイルアップしたいなら筋肉を増やそう!

1. 放っておくと、筋肉はどんどん減っていく——108
2. スタイルアップにつながる一番効果的な筋肉作り——111
3. 脂肪を燃焼するには、筋肉をほぐすことも大事——116

## 気になる部分別解消法

### 第五章 理由を知って意識を変える!

1. [顔] そのままだと顔はどんどん大きくなる——121
2. [二の腕] 肩の位置が悪いと二の腕はたるむ——133
3. [下腹] ぽっこりお腹の原因は骨盤の傾きかも……137
4. [くびれ] くびれはなぜなくなる?——141

## 第六章 スタイルアップエクササイズ

5. 【足】 むくんだ足、O脚をなんとかしたいなら…… 144
  6. 【肩こり】 放置するとお肌のトラブルや頭痛の原因に 155
  7. 【腰痛】 もしかしたらヒップの冷えかも…… 162
  1. 肩こり解消エクササイズ 170
  2. 二の腕&お腹引き締めエクササイズ 174
  3. お腹引き締めエクササイズ 177
  4. ヒップ&足引き締めエクササイズ 181
  5. 足引き締めエクササイズ 185
- あとがき 188