

時を恐れず、鏡に微笑んでいたい 40代50代の美容バイブル

第2特集

be-story.jp

いい具合の更新で「今日なんか綺麗」と言われちゃう
40代のワンパターンメイクに
ベスコス×春新色の法則

美ST

[美スト]

03

March
2020

COVER

中谷美紀さん

クレンジング不要だから……、
優しい、時短、ツヤっぽい
ゆるぐ40代こそ、
石鹸オフメイクがちょうどいい

10年を迎えて美STも美魔女も次なるステージへ！
「時を恐れない」を体現した
“Queen of 美魔女” 誕生

NAI NAI NAI

運動しNAI、我慢しNAI、料理しNAI
もはやダイエットしNAI? が新スタンダード

“しないししない ダイエット”のほう が土台から健康にやせる!

特別付録

ベストSSTコスメ大賞受賞

1 ランコムの
ジェニフィック
アドバンスト N



2 大ヒットPITTAの
もっと美人見え
もっと小顔見えマスク



3 ミラクルトックスの
ハリみなぎる針コスメ



デジタル
通販マガジン
「セレSTORY」
第106弾!



お尻ほぐし

お尻を柔らかくほぐすとウエスト
減やお灸、マシンを要無しで楽に

実はダイエットの要は「ほぐし」なんです。
体の中でも一番大きい筋肉が集まっているお尻の
ここが冷えると基礎代謝が落ちてしまいます。
お尻をほぐすと下半身の血流がスムーズになり、
骨盤ケアにもなり、ウエストが自然と細くなるので、
姿勢も整い、全身がすっきりします。

お尻は筋トレより
ほぐすのが
大人やせのコツ

城美salon & まひ〜EMAI〜
ウィンバックと鍼灸の合わせ技で
大人気の隠れ家サロン。東京都東
区麻布十番1-5-11 紅梅ハウス403・
202 ☎03-6804-2980 ⑧11:00〜
21:00最終受付19:00 ボディケア
コース90分 ¥22,500



三浦 恵子
代表/院長



お尻に直接お灸と
鍼で深部まで
温めてほぐします

脂肪は一度冷えると固まりにくく、お尻に脂肪が付きやすい女性はケアが必要。お尻に直接鍼灸ケアで血の通りをしっかりと促します。

深部ケアが可能な
ウインバック
施術まわりのケア

加温の深さを細かく
コントロールできるマシ
ン・ウインバックでお
尻や背中を施術。ふわ
ふわの柔らかいお尻に
整えスリムボディに。



自宅でのお尻ほぐし生活で
ダイエット効果をアップ

自宅でもお尻はぐせ
ルケアを、筋膜リリ
ースボールでお尻のほ
つべ部分を中心に朝晩
コロコロほぐして。最
初はかなり痛みが。



1ヵ月
週1で通って

**-4.5
kg!**

計4回の施術。ほぐしたのはお尻女の
に、食べることが大好きで蓄えた
下腹が15cm減と驚きの細さに。ウ
エストがしっかりとくびれて久しぶ
りに40%減になったのがとても嬉しい。



私が
TRY!

小林加代子さん 45歳 会社員

夫との不仲で20kg太った経験が、よいとい
われるものをいろいろ試しましたが自己流の
痩を感じる日々。やせて綺麗になりたい!

シャワーでもミニカイロでも! お尻を温めると体温がアップ

自宅ケアも頑張りました。
入浴の際はシャワーの水流
でお尻をほぐし、お尻と仙
骨、下腹部にミニカイロを
貼って温活を。ここを温め
ると体全体がほかほかに。



**お尻
顔も**
お尻ほぐしで代謝が上がるので、顔も引き締まる。お尻をほぐすと、顔のたるみも改善される。お尻をほぐすと、顔のたるみも改善される。お尻をほぐすと、顔のたるみも改善される。

Diet data

身長 **160.0cm**

体重 **49.0kg < 53.5kg**

23.1% < 26.4% 体脂肪率

65.5cm < 73.0cm ウエスト

84.0cm < 87.5cm バスト

85.5cm < 90.5cm ヒップ