



はじめにお読み下さい

本誌をお読みになる前に 本誌は月刊「MONOQLO」家電批評、「ムック」ストレッチ完全ガイド「糖質制限ダイエットお徳ベストセレクション」「疲れないカラダお徳ベストセレクション」などの記事を再構成し加筆・修正したものです。製品パッケージ等は最新のものではない場合や、販売期間が終了している可能性があります。あらかじめご了承ください。なお、本誌で紹介されているエクササイズなどの実践に不安がある場合は、専門家や医療機関などへの相談をお薦めします。



Contents

P.104 PART.4 | 体整るストレッチ編  
凝り固まった身体を再起動!

# 悩み解決! 即効リセットストレッチ

身体の悩みはストレッチで解決!

やっではないストレッチ/お尻・太ももに効くストレッチ/心に効くストレッチ/関節に効くストレッチ/膝・足首に効くストレッチ/15秒でOK!ながらストレッチ入門



手取り早くスッキリしたい!

心と体軽くなるズルい道具とワザ集めました

P.118 PART.5 | 身体ケアの便利帳編

# リラックスのための新常識41

お風呂の最適温度/半身浴/湯船ストレッチ/シャワーマッサージ/症状別入浴法/入浴剤/サウナ/疲労軽減ドリンク/サプリの真実/オススメ輸入サプリ/人気海外産サプリ/プロテインの真実

COLUMN

P.53 低糖質PB商品ショップ別徹底検証  
**糖質オフダイエットコンビニ活用術**

P.57 飲んだ気にさせてくれるとプロが認めたのはコレ!  
**糖質オフビール徹底検証**

P.62 便利な道具でラクに手間なく糖質カット!  
**糖質オフダイエットグッズ活用術**

P.102 24時間ジムに持って行く道具は速乾&コンパクトで選ぶ!  
**仕事帰りのジム道具5選**



P.10 PART.1 | おうちでトレーニング編

# 人気ダイエット器具ベストバイ

SIXPAD/TV通販人気グッズ/振動板/エアロバイク/体組成計/遺伝子検査/Apple Watch/加圧シャツ/ランニングシューズ/LoTトレーニングデバイス

グッズならラクして痩せるのか!?

プロ編集部でガチ検証!



ゆる〜い食事制限ならツラくないから続けられる!

P.30 PART.2 | 糖質制限ダイエットforBeginners編

# ズボラ糖質制限ダイエットはじめよう

基本の「き」/おかず/お肉/お魚/主食/野菜/調味料/飲み物/スイーツ/外食/コンビニ食/お酒とつまみ/食べ方



「お腹いっぱい」食べて「痩せた」方法教えます

P.64 PART.3 | 器具を徹底活用ジムトレーニング編

# 忙しい人のための超効率的「筋トレ」

30分×週3日で最短効果!

せっかくのジム通いを無駄にしない!



24時間ジム履面調査/ペーストレーニング/トッピング筋トレ/お腹を凹ませためのトレーニング/スーツを着こなすためのトレーニング/腰痛をラクにするためのトレーニング/疲れにくい体を作るためのトレーニング

