

ずぼら ダイエット 大百科

努力なしで
-5kgやせて
生まれ変わる!



はじめにお読みください
この本は『LDK』『LDK the Beauty』のほか、ムックの誌面を再編集・再構成したものを含みます。誌面の価格は編集部で購入時の価格(税込)となります。また、掲載内容は2020年4月上旬のもので、すでに販売していない場合や仕様、デザイン、価格が異なる場合がございますのであらかじめご了承ください。
また、ダイエット効果には個人差があり、本誌は特集内の結果を保証するものではありません。アレルギーや疾病をお持ちの方、妊娠中の方はダイエットを行う前に医師に相談することをおすすめします。各ダイエットを実行した際に体に異変や痛みを感じたらすみやかに中止し、医師に相談してください。

総力 特集

P06



大人気ダイエット特集 TOP 10!!

読者の反響が大きかった記事を丸ごとお届け!

栄養のプロから眠りのプロまで徹底取材!

衣食住 太らない暮らし方のルール

第1位
P08

第2位
P46

即効! ダイエットランキング
話題のもち麦ダイエットからお嬢様酵素までモニターでガチ挑戦!

第3位
P60

糖質オフで叶うラクやせ新ルール36
効果大のゆる糖質オフ生活の基本をまとめました

第4位
P70

糖質オフおかげの便利帖
おいしくってポリウム満点!なのに糖質大幅カットの神レシピ

第5位
P88

サラダチキン32製品辛口採点簿
減量の強い味方を食べ比べてみました

第6位
P94

即効! パーツ痩せ
Ranking
ぽっこりお腹に振り袖二の腕、パツパツ太ももを何とかしたいアナタへ

第7位
P112

着やせの新方程式見つけました!
今の体型のまま-3kg 見える着こなしの鉄則を紹介

第8位
P126

小顔修行&覆面エステ行ってきました。
小顔サロン&ボディエステの実力、赤裸々レポートします!

第9位
P136

サプリの真実
「やせるサプリって本当?」「美肌になりたい!」etc. 気になる質問をプロにぶつけた!

第10位
P142

人生変わる美眠活はじめませんか?
太るも、老けるも、元気ないも、全部へたっぴな睡眠のせいでした!

私のダイエット成功報告

P84 COLUMN

全品テスト済みの実力派がまだまだある!

巻末
特集
P154

ダイエットグッズ 名品カタログ 40