



はじめにお読みください
 本誌は「LDK」「LDK the Beauty」のほか、弊社刊行のムックの誌面を再編集・再構成したものです。掲載製品の価格は編集部での購入時の価格(税込)となります。また、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。
 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。アレルギーや疾患をお持ちの方、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。



ずぼら

Zubora Diet

ダイエット the BEST CONTENTS

the Best

- 第10位 p152
- 第9位 p142
- 第8位 p134
- 第7位 p122
- 第6位 p110
- 第5位 p96

甘酒って本当にカラダにいいんですか?!

甘酒の基礎知識から健康や美容の効果まで徹底解説!

あなたの知らないサバ缶の魅力。

おいしくて栄養満点、ダイエットにも最適なスーパーフード!

バストを救う安くて良いブラジャー

気になるバストの「垂れ」や「はみ肉」をレスキュー!

美人の選択はどっち?!

ミートソースorペロンチーノ? キレイの正解教えます!

老けないカラダのつくり方

理想の美ボディを正しい知識でゲット!

魔法のラクやせスープ

食べごたえしっかりなのにヘルシーだからムリなく痩せる!

- 第4位 p76
- 第3位 p54
- 第2位 p36

巣ごもり美容のベストアイディア

運動不足や睡眠リズムの乱れ、巣ごもりあるある悩みをこれで解決!

糖質オフ食材ベストランキング

ダイエットの強い味方、低糖質食材がひと目でわかる!

ヒミツのずぼら美容道

ぽっこりお腹、垂れたお尻、顔のシワやたるみをSTOP!

SPECIAL COLUMN 話題のあの人にずぼらダイエット教えてもらいました!
 本島彩帆里さん/森拓郎さん/とももとももさん

- 第1位 p08

ゆるっと! ボディメイクのススメ。

たるみ・ゆるみが気になるオトナ女子に捧ぐ!



LDK & LDK the Beauty
大人気
ダイエット特集

TOP 10

読者の反響が高かった特集を詰め込みました!

