

これまで掲載された特集から  
反響の大きかった記事を  
ランキング!



「去年まではけたジーンズに脚が通らなくなった……」  
そんな体形の悩みから今こそ卒業しませんか?  
本誌には生活習慣をちょっと見直したり、優秀グッズに頼ることで、  
ラク〜に痩せられるヒントが満載。  
ずばらさんでも失敗しないダイエットテクがここにあります!

総力特集

LDK  
LIVING DINING KITCHEN  
&  
LDK  
the Beauty  
Zubora Diet Top10

# ずばら

# ダイエット特集 Top 10!

食べて  
いいもの  
丸わかり!

**第2位**

糖質オフ食材  
ベストランキング

**第3位**

ぽっこり  
下腹に  
サヨナラ!

**第2位**

ヒミツの  
ずぼら美容道

**第1位**

ゆるっと!  
ボディメイクの  
ススめ。

ラクして  
メリハリ  
ボディに!

**第8位**

バストを救う  
安くて良い  
ブラジャー

**第6位**

老けない  
カラダの  
作り方

**第5位**

魔法の  
ラクやせ  
スープ

**第4位**

巣ごもり美容の  
ベストアイデア

脱コロナ  
太りを  
叶える!

**第3位**

美人の  
選択は  
どっち?

おいしいのに  
太りにくい!

**第2位**

ラクして  
痩せる!  
に

かんばつても  
痩せない  
が

**第1位**

ずばら  
でも  
-5kg

これを読んだらあなたも変わる!

**第10位**

甘酒って  
本当にカラダに  
いいん  
ですか?

**第9位**

あなたの  
知らない  
サバ缶の  
魅力。