

CONTENTS

ダイエット the BEST 2022

the Best 2022



目指すのは3年前と変わらないねって言われる私たち！
頑張れない私たちのための **おうち美容部**

月刊「LDK」2021年2月号より



頑張り不要で理想のカラダに！
ずぼら美BODYメイクはじめましょ！

月刊「LDK the Beauty」2022年5月号より



食べるほどスリムに！名医が教えるやせ食材
食べてやせる！ お得技ベストセレクション

「食べてやせる！お得技ベストセレクション」2022年1月発売号より



ココロもカラダもムリなく続く！
大人のための **新やせ習慣**

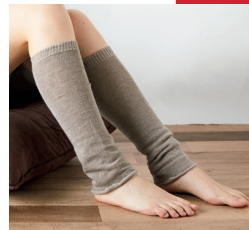
月刊「LDK」2021年6月号より

ルーティン



P06
LDK & LDK
the Beauty
大人気ずぼら
ダイエット特集
TOP
10

読者の反響が高かった記事を厳選！



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は仕様、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。

LDK
特別編集

ずぼら

Zubora Diet

- 第10位 P148
- 第9位 P140
- 第8位 P130
- 第7位 P122
- 第6位 P114
- 第5位 P102



05

野菜とたんぱく質が豊富なスープでカラダの中からキレイ!
たつぷり! **ベジプロスープ**

『スープの便利帖 最新版』(2021年10月発売)より

おいしく手軽に腸活できる!
ヨーグルト51製品 実食テスト

月刊『LDK』2022年6月号より



ダイエットから健康までだしの効果は無敵大!
美と健康を叶えるだしごはん

『だしの便利帖』(2021年12月発売)より



実はボディメイクの強い味方!
知らなまきヤソソする! 大豆ミートのハナシ

月刊『LDK』2021年12月号より

ツヤ髪・美肌・キレイ爪になれる!
ゆるっとプロテインLife

月刊『LDK the Beauty』2021年9月号より



これから始める人も、継続中の人も知って得する
糖質オフの新常識

『糖質オフの便利帖』(2021年10月発売)より

