



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 the Best

ダイエット the Best

Yorinuki Otoku Ban

よりめきお得版 CONTENTS

よりめき No.7 p104

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！



よりめき No.6 p92

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！

よりめき No.5 p80

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！

よりめき No.4 p72

魔法のラクやせスープ

食べ応えしっかりなのにヘルシーだからムリなく痩せる！

よりめき No.3 p54

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！

よりめき No.2 p36

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！

よりめき No.1 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！

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！
本島彩帆さん／森拓郎さん／とももとももさん



LDK the Beauty 大人気 ダイエット特集

よりめき BEST 7

読者の反響が高かった特集を詰め込みました！

