

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。

LDK特別編集



KAMIYASE

神やせ



DIET dictionary

ダイエット大辞典

CONTENTS

P142

初心者向けおうちエクササイズ TEST the BEST



P136

ゆるっとおうちdeトレーニング

P124

今、みんなが注目してる話題のあの人にずぼらエクササイズを教えてもらいました!

みっこさん / 廣田なおさん / 松田さん / 渋谷ゆりさん / 森拓郎さん / 本島彩帆里さん

Part 3

ゆるる運動編

ゆるくて長続きするエクササイズを大公開!



P116

女性のカラダを分析することでダイエットもスムーズに! 女性目線の体組成計選び

P108

ぐっすり眠ろう! 快眠バイブル

P100

あれ? やせた? つて言われちゃうかも!? 憧れBODYを叶える細見えインナーがありました



P93

コーデを変えるだけで3キロやせ見えが叶う! やせ見えの正解

P84

やせるための即マネできる暮らしのルーティン LDK式神やせダイエットルール「生活習慣」編

Part 2

生活習慣編

毎日の暮らしを改善してやせよう!



P62

凍らせるだけでダイエットに! やせる! 冷凍術

P50

おなかいっぱい食べても罪悪感ゼロ! オートミールは最強のダイエット食



P26

もうこれで失敗知らず! 糖質オフの新常識

P08

おいしくゆるく続けられるガマンしないダイエット食事術 LDK式神やせダイエットルール「食べ方」編



Part 1

食事編

食べる順番や素材を変えてラクくにやせる!!