



はじめにお読みください

本誌は晋遊舎刊行の月刊『LDK』『LDK the Beauty』『MONOQLO』のほか、弊社刊行のムックの誌面を再編集したものです。掲載内容は原則的に2026年6月時点のものです。掲載している製品の価格は編集部による購入時の税込価格となります。現在は販売が終了していたり、仕様デザインなどが異なる場合があります。あらかじめご了承ください。本誌の記事には編集部による検証結果や使用者個人の感想が含まれます。また記事中のダイエット方法はすべての方に効果があるとは限りません。本誌は特集内の結果を保証するものではありません。妊娠中、妊娠していると思われる方、高齢者、特定の疾患がある方、何らかの治療を受けている方や、本誌の内容を実行して体に異常を感じたり気分が悪くなった方は、すぐに中断してかかりつけ医に相談してください。

『LDK』のダイエット人気記事
ランキング上位を集めました!



Part 3

ゆる運動編

ゆるくて長続きするエクササイズを大公開!

p159 p158 p156 p140 p137 p126

ゆる運動編 第6位 ゆる運動編 第5位 ゆる運動編 第4位 ゆる運動編 第3位 ゆる運動編 第2位 ゆる運動編 第1位

ながらトレーニンググッズ the テスト
体組成計ベストランキング
ずる痩せダイエット塾 運動編
トレーニング初心者さんまずはコレから始めましょう
ベストテク ダイエット編
ダイエットアイテム the Best



p122 p114 p110 p106 p99 p78

やせる習慣編 第6位 やせる習慣編 第5位 やせる習慣編 第4位 やせる習慣編 第3位 やせる習慣編 第2位 やせる習慣編 第1位

ズル痩せの真実
痩せ見えの正解
ファスティングセット最新7選
気になるあれこれテストし隊! 美容ゼリー
最新美容ドリンク30製品TEST
美脚一芸アイテム試してみました!



Part 2

やせる習慣編

毎日の暮らしを改善してやせよう!

p70 p64 p56 p46 p42 p14

食べてやせる編 第6位 食べてやせる編 第5位 食べてやせる編 第4位 食べてやせる編 第3位 食べてやせる編 第2位 食べてやせる編 第1位

老けないカラダをつくるたんぱく質新習慣
たんぱく質とちよいとレで理想のカラダに近付ける! 3週間チャレンジ
たんぱく質の真実、暴きます!!
ずる痩せダイエット塾 食事編
からだにやさしい外食術
カラダにうれしいチョコレート



Part 1

食べてやせる編

たんぱく質を摂ってやせ体質に!

