



カラダを変えていく。

AEROLIFE

2013年6月号 素晴らしい一日

7 座りながら骨盤まわりのインナーマッスルを強化

8 簡単だから続けられる! したたるだけ筋トレ

9 インテリアとしてもO自転車型トレーニング器具

10 骨盤まわりを効果的にケア新感覚のステッパー

11 カラーもデザイン豊富な履き心地抜群のシューズ

1 Wonderful Goods 健康グッズを見つけました!

June 2013

効果的でデザイン性も◎なダイエットグッズ

2 スマートウォッチの高精度

3 パウチタイプの収納もおすすめ

4 目標消費カロリー達成まで

5 目標体重に合わせた

6 この靴と音声を引き締め



素晴らしい一日

50代からは健康になるためにやせる! ドクターが提案する「太らないからだ」

It's a wonderful day!

6 2013 June 定価680円

特集1 ドクターが提案する「太らないからだ」

2大対話 「医」と「食」の専門家直伝「太らない体」の作り方

「やせやすい体」をつくる自律神経エクササイズ

特集2 80歳まで20年 歯を残そう 健康上手は元氣な「歯」から

「糖質意識食」で生活習慣病予防

時間栄養学で「メリ」なくやせる

リバウンドゼロ腹凹ウォーキング 筋肉を温めてやせ体質になる 常備菜で食べるダイエット

ココロとカラダにいい油

新調味料はちみつみそ

骨気マッサージ

「不整脈」

10

骨盤まわりを効果的にケア 新感覚のステッパー

10.単なる上下の動きではなく踏み込むたびにひねりが加わるW効果「コアビクサー (コアエアロビDVD付き・1万8800円)」。足の置き位置を変え、効かせたい部分を集中シェイプ! 連続60分間の使用OKなので有酸素運動に効果的。静音設計なので夜のエクササイズも安心。☎モダンロイヤル ☎0120-88-4450

モダンロイヤル株式会社