

痩せて美しくなる にとっておきの方法



【著作権】

書面の事前許可を得ずして、本冊子の一部、また全部を複製及び転載することを一切禁じます。コピー、メール、メルマガ、HP、ブログ等いかなる方法でも複製、転載及びインターネット上で公開することを禁止します。

また、インターネットで転売(オークションなど含みます)することも禁止します。

万一、上記の規定に反した場合、速やかに弁護士を通じて法的手段によって買い決をいたします。

流行りのダイエット法にすぐに飛びついたり

多くのお金を使ってエステに通ったり、

高額なダイエット食品を使ったり、

していませんか！？

確かに世の中を見渡せば、魅力的なキャッチフレーズが

あふれ返っていますよね。

「たった3日で、マイナス5cm細くなる！」

「体をまったく動かすことなく、脚があっという間に細くなる！」

でも、情報に踊らされて、

**どれも中途半端になっている方が多いのではないでしょう
か？**

本当に成功する人というのは、

効果のある方法を絞って、

その方法毎日継続して続けています。

継続することでそれを習慣にすることができれば

成功したも同然です！

さて、簡単に習慣にしやすい美容法をご紹介します。

代謝がよくなり、脂肪が燃えやすい体になる

「半身浴」

です。

よく聞かれる半身浴ダイエットですが、

血行を良くし、新陳代謝をあげます。

汗と一緒に老廃物を出すわけです。

さらに冷え性にも効果があります。

続けているとすごく効果が表れます。

正しい半身浴の方法は、

38～40℃のぬるい湯に 30 分間程度、

胸から下だけをお湯につけるようにします。

あまり熱い温度のお湯いきなりつかると

急激な温度の変化で体に負担がかかるので

体温より少し高めの温度に設定します。

上半身が冷えるように思えますが心配いりません。

ぬるめのお湯にゆっくりつかれば、

全身ホカホカになって、なかなか湯冷めしません。

半身浴が終わった後は水分補給も忘れずに。

発汗作用は 体の中から汚れと毒素を出してくれます。

汗をかく ⇒ 水をのむ

このとき飲む水は 冷た〜いお水が吸収いいです。

お湯につかって汗をかくだけでもカロリーは消費されます。

お風呂が嫌いだったり、長く入れない事情がなければ

ひとつのダイエット法ですね。

毎日続けることが何よりも大切です。

もっと本格的なダイエット法があります。

この方法をご存知でしょうか？

[エステシヤンのダイエット法](#)

**多くの人やせすることに成功している本物のダイエット法
です。**

詳しい内容を知りたい方は、
[こちら](#)から私へご連絡ください。