

友達とショッピングしながら

ブランドショップのハシゴなど、ショッピング中は結構歩いているもの。そんな歩き時間をより効果的にするためのテクニックを紹介。

電車移動中にもこっそりトレ!

電車の中でも実はトレーニングは可能。周りの人にバレずにこっそり鍛えられる方法を紹介。

吊り革を握って立ったら、肘を90°に曲げる。この状態で力いっぱい腕を下に引き、10秒キープ。反対も同様に行う。

クラシカルマーメイドワンピース ¥14,040 / Honey Salon by foppi sh (ハニーサロン) パンプス / 編集部私物



薄型だから服の下でこっそり鍛えられる
ルルド シェイアップリボン AX-KXL5200dr
※2018年春夏限定販売 ¥3,240 / アテックス



靴に貼って足裏のツボ「湧泉ゆうせん」を刺激足のこりをほぐして血行を促進。大山式ボディメイクシート足つば ¥1,598 / イースマイル



休憩タイムにはヘルシーなスイーツ&フードを♡

FABIUS cafe



「すべての女性を美しく」がコンセプトのビューティフードカフェ。低糖質でヘルシーかつ、必要な栄養素を摂取できるごはんが食べられるよ。

東京都渋谷区神宮前3-22-11 ☎03-6447-1733 営業時間: 11:00-23:00 HP: <https://cafe.myfabius.jp/>

CANVAS TOKYO



スムージーの上にドーナツを乗せた写真がおしゃれとSNSで話題のお店。こだわりのコーヒーや身体に優しいnicoドーナツが楽しめるよ。

東京都渋谷区広尾5-19-6 ☎03-6432-5700 営業時間: 10:00-19:30 HP: <http://www.canvas-tokyo.com>

Kippy's! COCO-CREAM



乳製品・砂糖・グルテンを一切使用しないアイスクリームショップ。オーガニックで新鮮な材料のみでできているので健康的でヘルシー!

東京都渋谷区千駄ヶ谷2-6-3 ☎03-6758-0620 営業時間: 11:00-19:30 HP: <http://kippysco.coccream.com/>

2 振り付けダンスも踊ってさらに脂肪燃焼促進

大きな動きのある振り付けダンスを歌いながら踊ることで、さらに全身のカロリー消費に。跳ねたり、回ったり、全身を使ってノリノリで踊ろう!



LARME編集部が選ぶ

高消費カロリーカラオケランキング TOP5

1. 「好き」 西野カナ 19.8kcal
2. 「告白」 RADWIMPS 18.5kcal
3. 「明日も」 SHISHAMO 17.8kcal
4. 「二人セゾン」 榊原46 16.6kcal
5. 「サヨナラの意味」 乃木坂46 15.9kcal

1 腹式呼吸で歌ってカロリー消費をアップ!

息を吸う時にお腹が膨らみ、息を吐く時にお腹が凹む呼吸法(腹式呼吸)をすることで腹筋が鍛えられ、カロリー消費もアップできる。



「ヒーロー」
ーションをよく歌ってるよ

カラオケで歌いながら

楽しみながらやせられる遊びといえばカラオケ! 大きい声を出して歌うことで、カロリー消費&ストレスも解消できて一石二鳥♡

ギンガムフルワ
ビーズ ¥7,452 /
titty&Co. (titty&Co.
ルミネエスト新宿店)

フェスに行くなら

楽しいイベントといえば夏フェス! 走ったり、踊ったり体力をかなり消耗するので楽しみながら自然と短期間でやせられる効果が♡

脂肪燃焼効果間違いなしな、この夏のアクティブフェス♡



こまめな水分補給を忘れずに!



日本のロック・フェスの先駆けで、広大な会場に国内外200組以上のミュージシャンが揃う、日本最大規模の野外音楽イベント。ライブだけでなく自然やフェスそのものの雰囲気も楽しんでみて。

日時: 7月27日(金) ~ 29日(日)
会場: 新潟県湯沢町湯沢スキー場(新潟県南魚沼郡湯沢町三田202) HP: <http://www.fujirockfestival.com>

色とりどりの浴にまみれながら走ったり、パフォーマンスと泡を楽しむ野外ス
テージ「バブルパーティー」を楽しめるイベント。インスタ映えも間違いなし!

日時: 東京7月8日(日)、大阪8月26日(日) 会場: 味の素スタジアム(東京都調布市西町376-3) 大阪 舞洲スポーツアイランド(大阪府大阪市此花区北港緑地2丁目2-15) HP: <http://www.sportsone.jp/bubblerrun/>

Color Me Rad TOKYO 2018-Water Paradise



カラフルなカラージェルや水を全身に浴びながら走るイベント。友達と非日常空間を味わいながら走るので、普段走っていない人でも思いきり楽しめるよ。

日時: 7月14日(土) ※雨天決行、荒天中止 会場: 味の素スタジアム(東京都調布市西町376-3) HP: <http://colormerad.info/tokyo/>

BUBBLE RUN



色とりどりの浴にまみれながら走ったり、パフォーマンスと泡を楽しむ野外ス
テージ「バブルパーティー」を楽しめるイベント。インスタ映えも間違いなし!

日時: 東京7月8日(日)、大阪8月26日(日) 会場: 味の素スタジアム(東京都調布市西町376-3) 大阪 舞洲スポーツアイランド(大阪府大阪市此花区北港緑地2丁目2-15) HP: <http://www.sportsone.jp/bubblerrun/>



食事代わりにもなる新感覚の完全栄養食
1袋食べるだけで1食分に必要栄養素が摂れる。
COMP GUMMY ¥5,000 (10袋) / COMP

必須栄養素を含んだ究極のグミで手軽に栄養補給
人の健康に欠かせない必須栄養素を理想的なバランスで配合した夢のような完全グミを、お湯で溶かして飲む。食生活では足りない栄養素を、お手軽に摂取しながら健康を維持できるよ。



悪玉菌を排除して
腸内環境を整える
植物性由来の乳酸菌。ヴィーガン・プロバイオティクスサプリメント ¥5,457 / インユーマーケット

生きたまま腸まで届ける乳酸菌
腸内が環境だと便秘や代謝低下などさまざまな体調不良を起こす原因に、腸に生息する有益細菌を持つプロバイオティクスサプリメントで腸内フローラの改善と腸内環境を整える。



質のいいお肉で
身体の不調を回避
抗酸化物質が多く含まれていて、体内環境が整う。オーガニックチキンむね肉 / 編集部私物



高タンパク質
低脂肪の赤身牛肉
SAITO FARM グラスエドビーフ「リザーブ」リブアイロール ブローク / 編集部私物

お肉を食べるならヘルシーな
グラスエドビーフ
オーガニックチキンに
牧草のみで育った、不飽和脂肪酸のオメガ3を多く含む低脂肪のグラスエドビーフや、毒素を含まない質のいいオーガニックチキンなら、食べながら脂肪を燃焼できる。

「フムス」の作り方

材料
ひよこ豆の水煮缶 500g / 白ごまペースト(タヒナ) 1/4カップ / レモン汁 1/4カップ / 塩 小さじ1 / すりおろしにんにく 1片 / パプリカパウダー お好みで / オリーブオイル 大さじ1 / バセリのみじん切り 大さじ1
作り方 ①フードプロセッサーにひよこ豆と白ごまペースト、レモン汁、塩、すりおろしにんにくを入れ、滑らかになるまで攪拌する。②ペースト状になったらお皿に盛り、中央をくぼませる。上からパプリカパウダーとバセリをちらす。③くぼみにオリーブオイルを流し込んだら完成。

