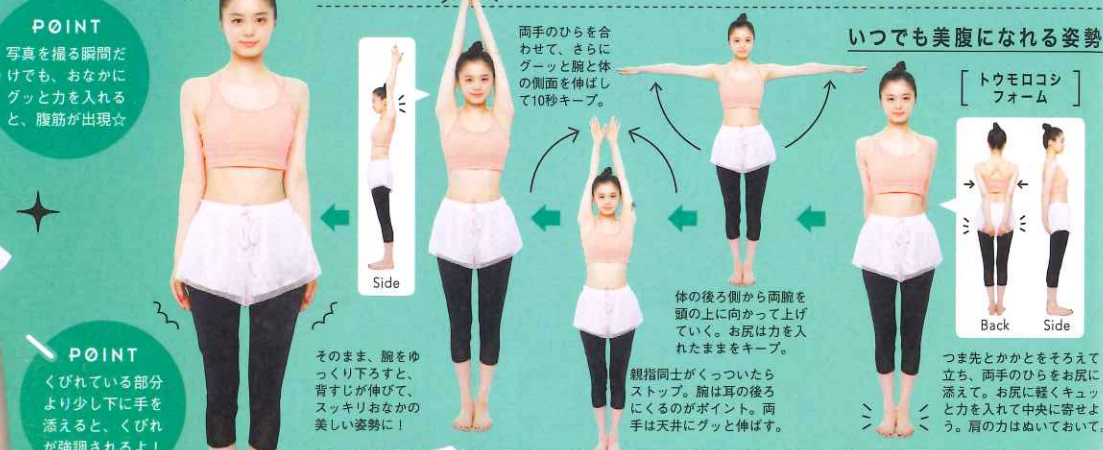




POINT
手を上げると、背
すじが伸び、おな
かも縦に伸びるの
ではっきり見える。

ツライ努力しなくてもOK！ 超特急美腹&

＼前日に仕込める／美腹テク



＼当日に実践できる／錯覚美腹テク



水筒 ¥2980 (dazzy) / dazzy store リボンつきハット ¥3500 / ミュラーン イヤリング ¥700 / SPINNS バングル ¥1500 / Me% サンダル ¥9800 / Ank Rouge 渋谷109店

は一瞬にして、なるんです♡ 美脚テク

夏までにダイエットが間に合わなかったって必見!! ちょっとした工夫とテクニックで美腹&美脚になれる必殺技を紹介するよ！
真夏の決戦日に、実践する価値アリ☆

教えてくれたのは... /
モデル: 姿勢&ウォーキングアドバイザー。13kgのダイエット成功者でもあるよ！ 著書『美人な歩き方』(¥1300 / SBクリエイティブ)が発売中。Instagram: @nica7official
仁香さん

撮影 / 浜村葉月 (LOVABLE) スタイルスト / 北川沙耶香 ヘア&メイク / 白水真佑子 モデル / 横田真悠、紺野彩夏 (STモデル) 構成 / 宮平なつき

＼前日に仕込める／美脚テク



＼当日に実践できる／錯覚美脚テク



水筒 ¥17000 (PEAK&PINE) / ミュラーン イヤリング ¥1200 / BUBBLES原宿店 バングル ¥3200 / 渋谷ロフト サンダル ¥2128 / GRL (グレイル)

美脚角度は、ななめ45°