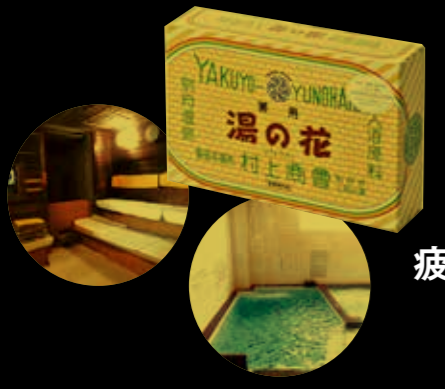


# CONTENTS

はじめにお読みください  
本誌にて掲載されている情報は、特別な表記がない限り編集部調べによるものです。すべての記事・情報は2018年5月中旬時点のもので、現在のもとは価格やスペックが異なる場合がございます。また、当ムックは「月刊モノクロ」「ダイエット完全ガイド」「トレーニング完全ガイド」の内容を再編集しており、当時の情報が含まれることがあります。予めご了承ください。

## リラックス編

RELAX P 84



- 161 トレーニング後は疲れが取れる入浴剤を活用!
- 169 心身リフレッシュできる最強の「サウナ」術
- 179 高級機並みのマッサージをU6万円セットで実現できる!



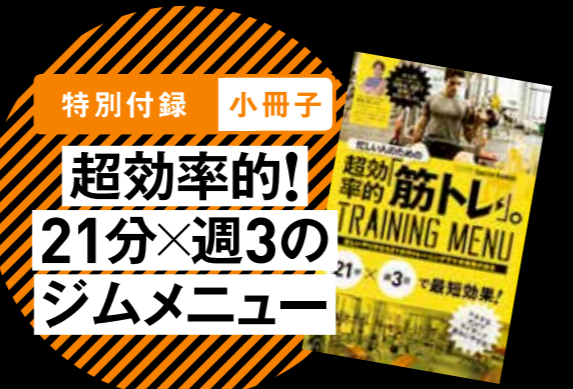
## ストレッチ編

STRETCH P 68

- 133 開脚で柔軟性入手&血行改善でより痩せやすく
- 135 体幹をほぐせば「疲れにくい体」になる
- 136 脳の性格を利用して痩せやすくする裏技



4カ月通ってわかった  
ライザップが  
ダイエットの  
最終手段なワケ  
P 60



特別付録 小冊子  
超効率的!  
21分×週3の  
ジムメニュー

## 特選編

SPECIAL SELECTION P 06

- 001 「糖・脂・酒」の1種類抑えれば痩せる!
- 004 筋トレの時間は1回30分×週2がベスト
- 005 運動は全力より8割のほうが効率的!



## 食事編

MEAL P 12

- 026 コンビニ×糖質制限で満腹でも痩せれる!
- 035 サラダチキンがあれば糖質制限がはかどる
- 052 DNA検査をすれば、ベストな痩せ方がわかる



## ダイエットグッズ編

GOODS P 26

- 057 一番ラクして痩せられるのは2万円バイク
- 068 実はニトリの格安筋トレアイテムが便利
- 070 3000円でもスマホ連携の体組成計は必須



## トレーニング編

TRAINING P 48

- 100 仕事で忙しい、ズボラな人こそ24時間ジム
- 107 スラリとした脚が欲しいなら8分「モモ」トレを
- 114 プロテインはズルい「ダイエット効率化」グッズ



ダイエットお得技®  
ベストセレクション

