

半年でB⇒Fカップになった美乳研究家MACO監修 『寝ながら美乳 つけナイトブラ』

68%の女性がノーブラで寝ている事実（※編集部調べ）。

実は**それがおっぱいの形を悪く**、さらにはあの**「ワキのハミ肉」を作っていた**！
夜用に開発された**「つけナイトブラ」**を付録にした、**美おっぱいのための一冊**！



独自のエクササイズで、半年でBカップからFカップへと成長させた美乳研究家MACOさんは、「寝るときにノーブラなんて絶対にNG」と言います。何もつけずに寝るとバストが背中やワキに流れて、「バストのたれ」や背中やワキの肉になってしまうからです。美肌と同じように、美乳も睡眠中に作られます。

MACOさん徹底監修で製作したこのブラジャーは、つけるだけでバストアップ効果が期待できるのにリラックスもできるのが特徴。内側はマシュマロのようなつけ心地、カップに沿って外側からは脇肉をしっかりホールドしてくれるので「ふんわりやわらかで形も美しい」バストに育ててくれます（育乳）。

本書では、「つけナイトブラ」を着用しながら美乳になれる基本の4大エクササイズのほか、さらに2週間で美乳になれるためのストレッチや食事法などのプログラムを収録しました。

重力に逆らえないバストの悩みを、この一冊が解決いたします。

【タイトル】『寝ながら美乳 つけナイトブラ』
【監修】MACO 【価格】本体：1,900円＋税
【発売日】2015年3月13日（金）【サイズ・ページ数】B5変判 36ページ

美乳研究家 MACO(まこ)

1978年神奈川県生まれ。健康運動指導士、小顔美容矯正士、調理師、保育士、健康・食育シニアマイスターなど資格多数。白百合女子大学卒業後、会社員を経て、プロボクサー、スポーツインストラクターとして活動。その後、小顔と美乳の専門サロン「MALOOVE」を開業。延べ約1000人の女性ならではの悩みを解決してきた。芸能人が通う美乳サロンとしてテレビでとりあげられ、小顔美乳体操「こがおっぱい®」が注目を集める。著書「こがおっぱい」(ワニブックス)、「こがおっぱい式ボディメイク」(日本文芸社)が好評。

ボクサーだった頃のMACO先生。当時、体脂肪は少なかったものの、女性らしさとは無縁の体型だったそう。30代の前半で「このままではいけない！」とエクササイズ＋食にも気をくばった生活にチェンジ。そこから半年でなんとバストは4カップアップ、体全体もメリハリのきいた女らしいボディを目指した。

MACO(まこ)先生は半年で
4カップもアップさせた
美乳スペシャリスト



インタビュー・美乳指導など取材受付中！！
お問い合わせ＆ご相談ください

PRESS RELEASE

◆100人に聞いた イマドキおっぱい事情

本書の制作前に20代から50代まで100人にアンケートを実施。年齢とともに気になるバストの悩みに、多くの人が「ケアをしている」とするも、ノーブラ派が多く、就寝中のケアはおろそかになっている惜しい現実がわかりました！

Q. 寝るときは何派？

ノーブラ派・・・68%

普通のブラ派・・・15%

パッドつきキャミ派・・・9%

夜ブラ派・・・8%

Q. 年齢とともに気になりだした、バストまわりの悩みは？（複数回答）

1位：バストのたれ

2位：二の腕の肉

3位：ワキのハミ肉

4位：背中肉

5位：バストのしぼみ

6位：離れ乳

7位：バストのかたさ

8位：その他

Q. 習慣的にバストに関するケアをしていますか？

はい・・・80%

いいえ・・・20%

本書では「おっぱいをダメにする！私生活も紹介！以下一例

◎スマホの使いすぎ

猫背になるため、姿勢が悪くなり、おっぱい自体も縮こまる

◎カップ付きキャミの常用

ホールド力にかけ、アバウトなサイズがおっぱいのくずれや、たれの原因に

◎添加物や白砂糖

冷え性など不調の原因になるため、おっぱいにも悪影響が。肌のくすみも招く。

◎寝不足

十分に血液がおっぱいに行かなくなり、しぼんだりたれたりといった老化を早める

◆ 背中やワキのハミ肉をとり、バストを寄せてあげて美乳に導くためのさまざまなエクササイズをご紹介します！



背中部分はクロスで肩甲骨をぐぐっと寄せます

つぶさずゆらさずふわふわカップ

ノンワイヤーでワキ肉をキャッチ！

サイドが高くバストをしっかりホールド



ノーブラだと・・・「たれます」



つけナイトブラ着用中「ワキに流れる肉をキャッチして形状記憶」

<主な内容>

- ・つけナイトブラ大図解
- ・モニターが実感！2週間Before⇒After
- ・基本の4大エクササイズ
 - 基本1 背中やワキのハミ肉をとるエクササイズ
 - 基本2 鎖骨下のコリをとりバストを寄せて上げる！マッサージ
 - 基本3 離れ乳・たれ乳を改善する！マッサージ
 - 基本4 ふわふわもちり！さわり心地のいいおっぱいマッサージ
- ・絶対美乳2weeksプログラム

リンパの滞りを解消！ストレッチ／天然のブラジャーをつくる胸筋ストレッチ／もちもちやわらか♡おっぱい温パック／“飲む点滴”甘酒で美おっぱいに／小顔も手に入る！ペロ出し美乳体操／オイル保温で“さわりたくなるスベスベおっぱい”／おっぱいによい食材とおやつレシピ／ゴールデンタイムの就寝で美乳再生 など

<つけナイトブラ対応サイズ> Aカップ：アンダー70～90
B～Dカップ：アンダー65～90 Eカップ：アンダー65～85
Fカップ：アンダー65～80 Gカップ：アンダー65～75

<つけナイトブラの品質表示>

【サイズ】フリー【バスト】79-94cm

【本体】ナイロン87% ポリウレタン13%

【内側】綿60% ポリエステル35% ナイロン5%

本件に関するメディアの方のお問い合わせ先

株式会社主婦の友社販売部広報・宣伝課 長友・江崎

TEL : 03-5280-7577 (直通) FAX : 03-5280-7578 pr@shufutomo.co.jp