

理想の“モデル美脚”が手に入る！「むくみ・疲れ」「O脚 & X脚」悩み別に対応したオリジナルサンダルが登場！

『はくだけで足の疲れとむくみにサヨナラ まっすぐモデル美脚になる！BIKYAKU&COサンダル』

『はくだけでO脚&X脚にサヨナラ まっすぐモデル美脚になる！BIKYAKU&COサンダル』

11月28日(月)全国の書店・ネット書店にて発売

株式会社主婦の友社は、“可愛い”を進化させるトレンド情報が満載のファッション誌『Ray』と、レッグ・コンシャリストとして活躍する斉藤美恵子先生監修のオリジナル商品『BIKYAKU & CO』がコラボしたダイエットサンダルが付録となるムック『はくだけで足の疲れとむくみにサヨナラ まっすぐモデル美脚になる！BIKYAKU & COサンダル』(<https://www.amazon.co.jp/dp/4074192136/>)と『はくだけでO脚&X脚にサヨナラ まっすぐモデル美脚になる！BIKYAKU & COサンダル』(<https://www.amazon.co.jp/dp/4074192209/>)を11月28日(月)に発売いたします。



<書籍紹介> ※左から

『はくだけで足の疲れとむくみにサヨナラ
まっすぐモデル美脚になる！
BIKYAKU&CO サンダル』

斉藤美恵子 監修
発売日：2016/11/28
ISBN：978-4-07-419213-7
判型・ページ数：A4・36ページ
価格：本体1890円＋税

『はくだけでO脚&X脚にサヨナラ
まっすぐモデル美脚になる！
BIKYAKU&CO サンダル』

斉藤美恵子 監修
発売日：2016/11/28
ISBN：978-4-07-419220-5
判型・ページ数：A4・36ページ
価格：本体1890円＋税

美脚の妨げとなるのは、“姿勢の悪さ”と“むくみ”！

スマホを見ているときに猫背になっていたり、デスクワークをするときに脚を組んでいたり…普段意識していない生活習慣が原因となり、脚はゆがんでいきます。また、運動不足や偏った食生活などからくる「冷え」によるデトックス機能の低下が、脚がむくんで、太くみえる原因につながります。

脚のスペシャリスト（レッグ・コンシャリスト）として、女優やモデルから一般女性まで、2万人以上の女性の脚を見てきた斉藤先生によると、**脚のゆがみはこういった“姿勢の悪さ”と“むくみ”が原因**にあるといえます。

脚の悩みを解消して、まっすぐモデル美脚に！

本書は、斉藤先生監修のもと開発された、「むくみや足の疲れ」「O脚&X脚」という脚の悩みに対応したオリジナルサンダルが付録としてついています。改善したい部分に、足裏からアプローチする仕組みが施されています。



<監修>

斉藤美恵子 先生

レッグ・コンシャリスト。バランス
スタイリスト。ウォーキングスタイリス
ト。身体均整師。
「ボディスポット・ベルヴィンヤス」
を主宰し、2万人以上の女性
の脚の悩みを解決。
テレビ、ビデオ、雑誌などで活
躍。美脚に関する著書多数。



▲むくみや足の疲れがある人には「白」のサンダル



▲O脚やX脚に悩む人には「紺」のサンダル

この件に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

株式会社主婦の友社 広報・宣伝課 pr@shufutomo.com TEL. 03-5280-7577 FAX. 03-5280-7578

デトックスラインに合わせてはくだけで **むくみ** を解消

足の裏には体のあらゆる部位に反対するツボが集中しています。美脚サンダルは、土踏まずのやや上部分からかかとの内側のつけ根までを結んだ「デトックスライン」をパッシュできるよう、オレンジ色の突起がついています。歩くだけで心地よくツボを刺激し、老廃物を流します。



Oガード&アーチクッションで **O脚** & **X脚** を改善

「O脚&X脚」用サンダルには、はくだけで自然と正しい脚になるような工夫が！ 外側の組長い「Oガード」は、O脚の傾きが外側に傾くのを防ぐようになっています。内側にある半円の「アーチクッション」は足裏の内側のアーチをつくることで、脚を本来の形に戻します。



<むくみや足の疲れがある人には「白」のサンダル>

白色のサンダルは「むくみや足の疲れ」を改善するために、**足裏部分にオレンジ色の「デトックスライン」がついています。**このデトックスラインは、足ツボでいうと「腎臓」「尿管」「膀胱」の3カ所を刺激するように、突起がついています。この部分を刺激することで、**むくみの原因になる体内の余分な水分の排出を促します。**

<O脚やX脚に悩む人には「紺」のサンダル>

O脚やX脚は身体のゆがみが原因となることが多く、ゆがみの原因をつくるのは、**重心バランスの悪さ**です。紺色のサンダルは、**本来の脚の形、正しい重心バランスで立ったり、歩いたりできるように土踏まず部分を盛り上げる「アーチクッション」と、脚が外に傾くのを防ぐ「Oガード」がついています。**この2つが、足裏から正しい重心バランスになるためのサポートをします。

<指先を使って脚を鍛える>

どちらのサンダルにも、**足指の付け根部分に「指先ストレッチバー」**がついています。この凸部分は、**指先の血流をよくして、むくみ解消にもなり、さらにこの部分によって指先にまで力が入るため、脚全体を鍛える効果**があります。

その他にも、「**もっとモデル美脚**」になるための**12のポイントレッスン、簡単エクササイズ、モニターの体験談**も掲載しています。

7days 「モデル美脚」になるための **簡単エクササイズ**

2週間 美脚スクワット
O脚やX脚を改善する

1週間 太ももストレッチ
脚が太くても大丈夫

1. 両足を肩幅より広く開き、つま先を揃えて立ちます。2. 両手を腰に置き、息を吸いながら上半身を後ろに倒します。3. 息を吐きながら上半身を元の位置に戻します。

1. 両足を肩幅より広く開き、つま先を揃えて立ちます。2. 両手を腰に置き、息を吸いながら上半身を後ろに倒します。3. 息を吐きながら上半身を元の位置に戻します。



『はくだけで足の疲れとむくみにサヨナラ まっすぐモデル美脚になる！
BIKYAKU&CO サンダル』
斉藤美恵子 監修
発売日：2016/11/28
ISBN：978-4-07-419213-7
判型・ページ数：A4・36ページ
価格：本体1890円＋税



『はくだけでO脚&X脚にサヨナラ まっすぐモデル美脚になる！
BIKYAKU&CO サンダル』
斉藤美恵子 監修
発売日：2016/11/28
ISBN：978-4-07-419220-5
判型・ページ数：A4・36ページ
価格：本体1890円＋税

この件に関するお問い合わせは、
下記までお願いいたします。
株式会社主婦の友社 広報・宣伝課
pr@shufutomo.com
TEL. 03-5280-7577 FAX. 03-5280-7578