

# 20,000人以上がやせた!

ひさし ゆうこ

美脚トレーナー久優子のセルフケア本

脚からおなかから顔から

ひさし

## 久式リンパマッサージで即やせ! 5/25発売

ファッション雑誌販売部数トップシェア(※)の株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)は、ボディメンテナンスセラピスト・美脚トレーナーの久優子(ひさし ゆうこ)による最新作『やせたいところから最速でやせる! 久式リンパマッサージ』を2018年5月25日に発売します。

著者の久優子さんは、足首を回すことでリンパの巡りをよくし、マイナス20kgのダイエットに成功した経験をもつボディメンテナンスセラピスト・美脚トレーナーで、完全紹介制ボディメンテナンスサロン「美・Conscious ~カラダ職人~」を運営しています。ホリスティック医学を学んだ後、予防医学健康美協会・日本リンパセラピスト協会・日本痩身医学協会で認定を受け、講師としても活動。医療現場で用いられるリンパマッサージをベースに、人体解剖学など様々な分野での研究を重ね、ボディラインを整えることはもちろん、やせたいところからやせる即効性のある「久式リンパマッサージ」を考案しました。

本書は、関節をゆるめ、老廃物の「滞り」を解消し、全身のリンパ・血液の巡りをよくすることで誰でも確実に美しくやせられる方法を、女性がやせたい3大パーツ「脚」「おなか」「顔」にしぼって丁寧に解説。久先生のサロンでしか受けられないリンパマッサージ法を収録しています。さらに、「巡る身体」を手に入れるためのやせスイッチをオンにするマインドの作り方や、「便秘の日」「眠れない日」「冷えがひどい日」などの“プチ不調”を解消できるエクササイズも収録。心身ともに美しくなるためのメソッドを伝授する一冊です。

リンパ・ジョイント(関節)ケアの講師としても活動している著者の取材、テレビ・ラジオ出演も可能ですので、ぜひご相談ください。

※日本ABC協会 雑誌発行社レポート2017年下半年(7~12月)より

現在44歳!  
162cm48kgを  
キープしています!

After



Before

著者取材、テレビ・ラジオ出演  
ご相談ください!

久優子(ひさし ゆうこ)

1974年生まれ。脚のパーツモデルを経て、ホリスティック医学の第一人者である帯津良一医師に師事。予防医学健康美協会・日本リンパセラピスト協会・日本痩身医学協会で認定を受け講師としても活動。マイナス20kgのダイエットに成功した経験を生かし、「足首」のケアをもとに「足首から関節を柔らかくすることから身体を整える」美メソッドを考案。サロンは開業当時から完全紹介制で、美脚作りはもちろん、身体のバランスを整える駆け込みサロンとして有名人のファンも多い。

やせたいところから  
久式リンパマッサージ  
最速でやせる!  
久優子  
HISASHI'S LYMPHATIC MESSAGES

出産並みに痛い!?  
久さんのマッサージを  
マンガでレポート!

『やせたいところから最速でやせる! 久式リンパマッサージ』  
2018年5月25日 発売  
定価:本体1200円(+税)



# 「滞り」=「むくみ」解消でマイナス3kg!?

## 「久式リンパマッサージ」の秘密!



美しくなりたい!スタイルがよくなりたい!は女性なら誰しも思い、願うこと。コンプレックスのかたまりだった私が美容やダイエットについて語れるようになったのもすべてダイエットの成功にあります。人生をも変えるダイエットこそ「久式リンパマッサージ」です!!

### 「久式リンパマッサージ」とは?

ホリスティック医学・予防医学・リンパセラピスト、リンパ・ジョイント(関節)ケアの講師としても活動している経験から確立した、独自のマッサージメソッド。リンパの流れ、関節のメンテナンス、血液や気の流れなどの調整を行って全身のバランスを整え、代謝のよい、免疫力の高い身体を作ります。

### 関節をゆるめるとやせる!?関節ケアの効果!

リンパの流れをよくするためには、関節のケアが効果的!関節は体内に約260箇所あり、「押し」ながら回したり、動かしたりすることでゆるめることがカンタンにできるのです。関節がゆるむとリンパや血液の流れが促進され、老廃物や毒素を排出!

「太る原因」の「むくみ」がとれて3kgぐらい即やせることも!

### やればやるほど食べても太らない身体になる?

リンパマッサージをすることで身体の歪みがなくなり、バランスのよい、代謝のよい身体に変化!

運動と食事制限でやせるなんてもう古い!代謝を上げて、好きなものを食べることでストレスをためない、やせやすく、一生太らない身体に!

大切なのは一生続けられること=ダイエットという意識です。

大好評!

「久優子」シリーズ



「久式リンパマッサージ」のやせるプロセス

関節をゆるめる



歪みがなくなる



全身の巡りが良くなる



老廃物が流れてむくみが取れる



代謝が上がる



やせやすく、一生太らない身体に!

### 矢沢の前で即全裸!?久さんの美のモチベーション!

実は私の父はミス・インターナショナル世界大会の企画運営を行っていました。そんな父から「女性の美しさ」についてよく聞いていた私が、半年で15kgのダイエットに成功したときにはとてうれしく、半面リバウンドするのがとても怖かったのを憶えています。

それから結婚・妊娠・出産を経験した私が、20数年「ボディライン」を保っていられる理由は、矢沢永吉が大好きで、出会ったらいつでも裸になれる自信を持ちたいと思っているから。(妄想かもしれませんが)自分の中で目標を持つことも重要です!

※効果に関しては個人差があることをあらかじめご了承ください。