

新刊案内

2016年6月24日発売!

奇跡の エレガンス・ ポーズ ダイエット

48歳でウエスト51cmの秘密

Miracle Elegance Pose Diet

マダム由美子

エレガンス筋(脊柱起立筋)が目覚めるから一生太らない!

「体重20kg減、ウエスト25cm減、19号から9号へサイズダウン…」

——体験者の喜びの声続出!

美しい所作と美しい体を手に入れる魔法のレッスン

奇跡の エレガンス・ ポーズ ダイエット

48歳でウエスト51cmの秘密

Miracle Elegance Pose Diet

マダム由美子 Madame Yumiko

エレガンス筋(脊柱起立筋)が目覚めるから一生太らない!

「体重20kg減、ウエスト25cm減、
19号から9号へサイズダウン…」

——体験者の喜びの声続出!

美しい所作と美しい体を手に入れる魔法のレッスン

青春出版社

定価：1430円(税込)

本書の内容

Chapter 1 エレガンス・ポーズでなぜきれいにやせられる?

- ◆美しい所作が美しい体をつくる
- ◆歴史が証明してきたバレエ・メソッドetc.

Chapter 2 ウエストからやせる! エレガンス・ポーズ

- ① 脚: 「内転筋」を刺激する基本ポーズ
- ② 腕: 「上腕三頭筋」を刺激する基本ポーズ
- ③ 背中: 「脊柱起立筋」を刺激する基本ポーズetc.

Chapter 3 一生太らない体になる! エレガンス・ストレッチ

Chapter 4 エレガンスをつくる習慣

- ◆エレガンス・スイッチを入れる玄関の習慣
- ◆食べてやせる! エレガンス・ダイエット レシピetc.

プロフィール

Madame Yumiko マダム由美子

エレガニスト。日本ハイヒール協会理事長。ハイヒール研究家。中世西洋文化研究家。1967年9月10日生まれ。北海道出身。恵泉女学園卒業。6歳からクラシックバレエをはじめ舞踏歴37年。バレエの要素を取り入れたエレガントな歩き方・立ち居振る舞い指導のパイオニア。独自のフィニッシングメソッド「プリマ・エレガンスコース」は、述べ3000人以上が受講し、例外なく美の変化が得られると好評を博している。現在、東京・大阪・名古屋でコース・レッスンを開講。また、中世西洋文化・芸術の知恵をベースに独自の視点を取り入れた実践的な美の提案を、ファッションやライフスタイルなど多岐にわたりに行っている。著書に「ハイヒール・マジック」(講談社)他多数。

■マダム由美子の公式サイト「プリマ・エレガンスの世界へようこそ」 <http://www.madame-yumiko.com/>

■マダム由美子のオフィシャルfacebookページ <http://www.facebook.com/madameyumiko>



◎基本の立ち方



◎電話のかけ方



◎股関節リンパストレッチ

お問い合わせ先 青春出版社・編集部 杉本かの子

〒162-0056 東京都新宿区若松町 12-1 Tel: 03-3203-2850 Fax: 03-3203-3052 E-mail: sugimoto@primewaco.co.jp