

話題騒然！ 減+断食で体重大幅ダウン。

マスコミ関係者に通院者激増中と噂のクリニック「ハリー」。
その効果を探るべく、実際に体験した3人に詳しく聞き込み。
ダイエット成功者続出の鍵は、徹底した毒素出しにあった！

減+断食

1年で **-10kg**

霧田由香さんライター
驚異の10kgダウン！
肩や頬のラインもシャープに。



女性誌や男性誌など幅広いジャンルで執筆。「朝型の健康的な生活に改めたのも、痩せた原因のひとつかもしれません」

「最初の1週間は、減と並行して完全に断食、水みの生活でした。その後、徐々に野菜やスープ、豆腐を取り入れていきます。体重は3日で1.5kg、1か月で4kg、半年で7kg、1年で10kgと、着実に減っていましたね」
ジーンズのサイズは4サイズ、洋服のサイズも11号から7号に。
「ケンケン」と言われるほど頑丈だった肩も細くなり、満足です」

断食後の回復食に豆腐餃子を。

水切りした豆腐をはしめ、野菜などを餃子の皮で包んで焼くだけ。「ローカロリーで挽肉に似た食感になるので、満足できます」



5か月で **-7kg**

宮田チナツさんフォトグラファー
炭水化物抜きと減+断食、トリプル効果でスリムに。



ファッションやビューティのジャンルで活躍中。「取材で色々なお店に行くので、知らないうちに情報が入ってくる」という美容通。

ダイエット経験豊富な宮田さんは、お友達の紹介で「ハリー」に。「その前から炭水化物抜きはしていたんですけど、リバウンドしてしまったりして……。せっかくだからがんばってみようかなと。最初の1か月は週に2回、その後は様子を見て減らしていきました」
地方から直送の野菜をオーダーするなど、「限られた食事の中で楽しむ」ことが成功の秘訣だとか。

愛媛の農家直送の野菜をメニューに。

農家直送の新鮮な減農薬野菜（注文☎とFAX 0893・23・0733）を友達とシェア。「断食中も薬ものはOKでした」。1箱分 ¥2,210（送料込み）



1週間で **-4kg**

伊熊奈美さん 美容ライター
1週間でむくみがすっきり、毎日1kgずつダウン！



女性誌で美容ページなどを編集・執筆。「まじめに行けば効果は必ず得られます」

「ハリー」は究極のデトックスと話す伊熊さんは、取材で訪れた際、先生にすすめられ減生活がスタート。「通院して減をおへソの周りに打ってもらい、同時に断食。仕事をしながらなので辛かったけど、毎日1kgずつ減っていったのにはびっくり！」
「気になる痛みはというと、個人差があるけど、私は正直かなり痛かった。そこは我慢ですね」

東洋医学でキレイに痩せる！「ハリー」とは？
減を15分ほど打ち、食生活………れば、おのずと体重も減ります
では断食を。「炭水化物は消化に8時間、野菜でも2時間かかりります。消化しきれず残ったものをきれいにすず残ったものをきれいにす相談して。」

王尉青先生。西洋医学を学んだ後、3年ほど前、外苑前に「ハリー」(☎03・3404・8899)を開院。1回 ¥7,500、10回券 ¥60,000。吉祥寺に分院あり。

