

BEFORE

AFTER



郡司美智子さん

25歳、OL。迫力あるグラマラスタイプ。目標は体重8キロ減。アイスクリームやチョコレートなどの甘いものが大好きなかなりリタイ。

体重	-5kg
体脂肪率	-4%
バスト	-3cm
ウエスト	-6cm
ヒップ	-4cm

郡司さんのハリ日記(抜粋)

初日●はっきりいって痛みもほとんど感じない。身構えていたので拍子抜け。7日目●こっそり飲んだお酒が先生に体触られただけでわかってしまい、さすがプロだと感心する。近ごろ非常に眠いが、これはハリが効いている証拠だとか。14日目●まだ2キロ位しか落ちてなくてちょっとあせり。昼食も夕食も量をかなり抑えているのに、自分ではやせる実感がありません。どうして!? 40日目●3キロ減どまり。またもやお酒を飲んだりしてのが先生にもバレバレで怒られる。ここでやせねば女がすたる! フィニッシュ●なんとか5キロ減。目標に一步届かなかったがまあまあ満足。

太りにくい体質をつくる

中国式ハリダイエットを2か月間トライ!

夏号でもお伝えした、大好評の中国式ハリによるダイエットの第2弾。今回は読者の2人が、東京・青山のHurriで2か月間挑戦。さて、どこまでやせることができるかな?

自律神経の乱れを調整して食へすぎを抑える

ハリをうつつだけでやせられるの? そう疑問に思う人は多いはず。確かに直接ダイエットに結び付くわけではないけれど、ハリをうつつことでストレスなどで乱れた自律神経を正常に戻し、食べすぎを抑えることで、ウエイトダウンを目指すというもの。だからハリといっしょに食事制限も必要です。だけど自律神経が正常に働けば、食べる量を減らしても我慢できる体質になってくるから不思議。そのうえ、ハリは作用で皮下脂肪の燃焼を促すので、それがシェイプアップにもつながるとのこと。また細いハリをうつつので、少し痛いというのが大半の意見だけど、痛みの感じ方は個人差があるので、全く痛みを感じない人もいます。この2人はどうでしょう?

BEFORE

AFTER



田辺千恵子さん

25歳、OL。色白ぽっちゃり系で、それゆえにわりと彼女のキャラという感じだが、全体的にすっきりさせたいそう。目標は7キロ減。

体重	-5kg
体脂肪率	-4%
二の腕	-2cm
ウエスト	-6cm
ふくらはぎ	-1.3cm

田辺さんのハリ日記(抜粋)

初日●全然痛くないから楽勝! とタカをくくる。2日目●甘かった。次第に太いハリをぶすぶす刺されるようになる。私は結構酒飲みのせいか、ほかの人に比べて臓器の反応が鈍いらしい。でも痛いよ。7日目●お菓子が食べたくてしょうがないが、痛さを思い出して我慢。でも段々痛みにも食事制限にもなれてきた。14日目●まだ2キロちょっとしか落ちてないが、周りからやせた? とよく言われるようになり、超うれしい! それに早起きになった。30日目●停滞期なのか3キロしかやせない。不安。でも体重の減少より、見た目は自分でもやせたのがわかるのが慰め。フィニッシュ●なんとか5キロ減、なんとかこれを維持しなくちゃ。

Hurriでのハリ治療はこんな感じ

1 まずは全身をマッサージ

最初に全身マッサージ。筋肉のコリをやわらげ、ハリを効果を高める。個人差はあるが、とても気持ちよくなって眠ってしまうことも。

2 組み合わせを決めてハリをうつつ

中国式ハリはツボ1か所だけにうつつではなく、2か所以上の組み合わせで効果を狙う。この組み合わせは人によって異なる。

3 例えばお腹と足のツボ

お腹部分のツボと足のツボは食欲を抑える。最初ピピンとひびく感じがするが、すぐ痛みはなくなる。

4 例えばすねのツボ

こちらも食欲抑制と吸収抑制に効果のあるすねのツボ。うつつしている時間は約15分ほど。



INFORMATION

Hurri(ホーリー)

東京都港区北青山2-7-17
青山安念ビル7階
☎03(3404)8899 要予約
営業前11時~午後9時 無休
約¥6,000(1回)
http://www.hurri.co.jp

