

ポイントは「体重」よりも「骨格」だった！大事なものはヤセ見え！

3万人が
効果を
実感！

骨格を整え、どっさり脂肪を脱ぎ捨てよう！

まくら体操ダイエット

2023年2月16日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、いちい 葉子 著『まくら体操ダイエット』を2023年2月16日に刊行いたします。

1日5分でOK！用意するものはバスタオル3枚だけ！

やり方は、簡単！腰と首の下にバスタオルで作ったまくらを置いて仰向けになって、脚や頭をフリフリするだけ！
まずは1日5分からでOKです！やせづらいといわれる、50代・60代でも10kg~20kg体重を落とす人も珍しくありません！

口コミが口コミをよび、20年にわたって3万人のカラダはもちろん、人生をも変えてきた奇跡のメソッドが、この1冊で手に入ります！



骨格を整え、どっさり脂肪を脱ぎ捨てよう！

タイトル:まくら体操ダイエット

ページ数:144ページ 著者:いちい 葉子 価格:1,430円(10%税込)

発行日:2023年2月16日 ISBN:978-4-86667-485-8

【目次】

- Chapter1 骨格が整うと、まったくムリしていないのにみるみる「理想の体型」になっていく！
メリハリ♡ボディ
- Chapter2 \変わるわよ！／ポッチャリさんもやせ型さんも大変身♡
「まくら体操」の「いいところ」教えます！
- Chapter3 骨格からスタイルを作りなおす♡「まくら体操」をやってみよう！
- Chapter4 がまんしない！ がんばらない！
リバウンドしないための「ダイエット3箇条」

【プロフィール】



いちい葉子
(いちいようこ)

からだデザイン研究所 代表/まくら体操セラピー 創始者

整体指導士/井本整体人体力学体操指導者

1968年神戸生まれ、東京都在住。

女性専用の整体治療院で施術をする傍ら、一生涯使えるセルフケア、0次予防の健康教育を行う、ホリスティックセルフケアスクール「からだデザイン研究所」を東京都渋谷区で運営。

自身の体型・体質変革の経験を生かし、整体の理論技術を元にして、シンプルで誰でもできる骨格改造の体操——「まくら体操セラピー」を完成。

その簡単さとうらはらに、体型をはじめとする驚くべき変化を見て、人が人を呼び、口コミのみで広まり続け、結果、20年間で3万人に「まくら体操セラピー」を指導することになる。さらには、コロナ禍でやむなく、レッスンを完全オンライン化したところ、日本国内にとどまらず、アジア、ヨーロッパ、北米など世界に広がることに。

現在の指導者数は年間約3000人にのぼる。

また、新規受付は紹介者のみの整体療法も、2カ月先でも予約を取るのが難しい状態が10年以上続いている。 <https://karadadesignlab.com>



「まくら体操」で理想の体型になれるわけ

生きてると、どうしても、不要なもの、余分なものがカラダにたまってしまいます。

そのため、私たちのカラダは日々、

- ①破壊(こわす)と
 - ②形成(はぐくむ)
- この①と②を繰り返しながら、
- ③循環(めぐる)
- ことで生きています。

これらの邪魔をしないように、新たに動きのいいカラダに調整していくお手伝いをするのが、整体治療です。

「まくら体操」を行うことで、まるでらせん階段を登っていくように、①破壊(こわす)②形成(はぐくむ)③循環(めぐる)が、ぐるぐるとめぐり、これを繰り返すことでカラダを整えていきます。

- ①破壊(こわす)→「まくら体操」STEP1
- ②形成(はぐくむ)→「まくら体操」STEP2
- ③循環(めぐる)→「まくら体操」STEP3

そして、いつしか骨格が整い、カラダの働きはどんどんレベルアップし、自律神経が整い、代謝力がアップして、
メリハリ♡ボディ
理想の体型になっていくのです。

1 破壊(こわす)

「まくら体操」STEP1 基本編



2 形成(はぐくむ)

「まくら体操」STEP2 応用編



3 循環(めぐる)

「まくら体操」STEP3 セルフメンテナンス P.92

やせにくい中高年でも無理なく理想の体型に!

50代

何をやっても
ダメだったのに……!
スルスル体重18kg減!

after

「まくら体操」をはじめ、10ヶ月後。はち切れそうにパンパンだった顔やおなか周りが、変にゆるむことなく、一回り二回りではきかないほど、小さくなりました! 着られる服が限られ、試着室に入るのもイヤでしたが、今ではどのお店に入っても、お洋服選びがとても楽しいです。

before



食事制限なしで、
体重12kg減!
体脂肪10%減!

after

60代

腰痛対策としてはじめた「まくら体操」。アンダーとトップの差が変わらず、タれていたバストが確実にアップ! 太ももと一体化していたピーマン型のおしりも、ぷりっとかたチのいい「桃」に変化しました!

before

