

運動不足や在宅勤務で最近ちょっと太ったかた必見！

老けないやせ方大特集『オレンジページ 6/2号』発売

株式会社オレンジページ(東京都港区)が月2回発行する生活情報誌『オレンジページ』。最新号は、多彩なやせメニューと簡単エクササイズが満載のダイエット特集。5月15日(金)発売です。



～編集後記より～

家で過ごす時間が長くなって、変わったことがあります。まず在宅勤務になった夫が以前より「は」家事をするようになったこと。そして、私の体重が増えたこと！ 食事の量は同じで、間食をさほどしているわけでもないのに、おなかまわりがいつそうふくふくに。そう、あんなにめんどろだった通勤は、私の数少ない貴重な運動だったんですね。同じ悩みを持つ人が編集部にもちらほらおりました。企画が決まったころは、そういう意図ではありませんでしたが、期せずしてタイムリーになった本企画「老けないやせ方、集めました！」。脂肪を燃焼してやせ体質となり、ためこまず、するっとやせて、薄着の似合う女性。そういう人に私はなりたい。(編集長・秋山リエコ)

すぐに実践できる、オレンジページ流・ムリなくきれいにやせられる技の数々

薄着になる時期に向けたオレンジページの「老けない」ダイエット特集。このところの運動不足で気になる、おなか、二の腕、背中へのダイエットにもお役立ち！ 様々な切り口でお届けするやせメニューは、代謝アップ・デトックスに注目。たんぱく質をきちんととってやせ体質になるおかずや、ビューティ食材・トマトのレシピ、食物繊維が豊富な切り干し大根の活用法を紹介。また、簡単エクササイズは、1日45秒でサボリ筋に効く「やわらかせなか」トレーニング、小顔ワークアウトを紹介。さらに、料理家のやせ習慣やヘルシーで罪悪感のない豆腐のぷるもちおやつも掲載しています。

『オレンジページ 6/2号』 特集:老けないやせ方、集めました！ 特別付録:「やせつまみBOOK」

2020年5月15日(金)発売 特別定価 550円 <https://www.orangepage.net/books/1404>

※バッグに入れて持ち運びに便利♪ Sサイズも同時発売 特別定価 550円

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434