



## Mitsue Yasuda's Beauty & Love, Happy Mama Life

美容&恋愛ライター安田光絵のハッピーママライフ



2010年10月の結婚式の2カ月後、念願の赤ちゃんがお腹にやってきました！ 妊娠前よりも、キレイを目指して☆ライター安田光絵が、妊娠中の美容法、年下ダンナさまとの生活、そして出産、産後の記録までお送りします。

◀ 最近のおやつなど

◀ 3 4 5 6 7 ▶

安産とアンチエイジングに... ▶

### 噂のサロンで、体型が変わった！

2015.7.4

By 安田光絵

前もブログに書きましたが、最近ずっとダイエットをしていて、

やっと効果が現れてきました。

産後、体重は戻ったのに、体型の戻りがイマイチ。

そこで、プロの手に頼ることにして、

ウワサのサロンに3回通いました。

そしたら、体型が激変！

そのサロンとは、三軒茶屋にある「J-body」。

オリンピック選手や芸能人ほか、海外からVIPが施術を受けにくるという

知る人ぞ知る場所。

普通のエステやマッサージとは一線を画したもので、

想像していたものとは全く違っていました。

カラダが太ったり、腰痛や肩こり、骨盤の歪みなどは、

年齢のほか、デスクワークや歩き方など、生活習慣やクセによるものが大。

それによって出来た筋膜のねじれや癒着、骨と関節、筋肉を

数ミリ単位での調節であるべき場所に移動させる、というのがこちらのメソッド。

お年寄りの身長が縮むのは、

前かがみの姿勢などで、骨や筋肉などの組織が、内側に入ってしまったのが原因。

縮んだ紙を元に戻す、といったイメージです。

マッサージのような動きはほとんどなく、

関節や骨、筋肉のポイントを調節していきます。

たった10分程度、右の上半身を調整しただけで、こんなに脚の長さが変わりました。



### SEARCH THIS BLOG

### PROFILE



#### 安田光絵

Mitsue Yasuda / 1978年12月2日生まれ。美容、恋愛ライター。マタニティブランナー。日本大学芸術学部映画学科卒業。学生時代からライター修行を始め、卒業と同時にフリーに。「anan」（マガジンハウス）「婦人公論」（中央公論新社）他、「ウーマンエキサイト」を始めとするWebサイトなどで美容記事や恋愛コラムを執筆。2005～2007年まで上海に留学し、漢方や中国茶など東洋美容や中国の若者事情にも詳しい。2児の母。ふたりとも平均2時間のスピード安産という経験を生かし、妊婦さんや妊娠活動中の女性に向けたセミナーや個別カウンセリングを実施。お問い合わせはコチラまで。happymamabeauty@yahoo.co.jp

### RECENT ENTRY ▶

- 休日プールとアメリカ風キャロットケーキ 2015.07.21.
- ダンナさんと人間ドックin神戸 その2 2015.07.17.
- ダンナさんとふたりで人間ドックin神戸 その1 2015.07.15.
- 最近のおやつなど 2015.07.08.
- 噂のサロンで、体型が変わった！ 2015.07.04.

### CALENDAR

2015年7月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
◀ 6月						

### MONTHLY ARCHIVE

### CATEGORY

その他

グルメ

・レシピ

トラベル