

夏のヴァカンスファッションは
短パンなしには語れない。
でも今、生足になる自信アリ？
セルライトも象足むくみも
膝上にとったお肉も徹底消去し
カモシカ気分で、いざ出陣！

世界一の脚長モデルからアドバイス

38歳とは思えないナイスボディのアドリアナ。「若い頃は何もしなくてもベストな状態をキープできたけれど、最近はエクササイズが必要ね。ジムや水泳、アシュタンガヨガ、ときには自分を追い込んで、7階まで階段の上り下りを1時間繰り返して腿の裏側の筋肉を鍛えたり。この服がきつくなったら甘いものを控えるなど、快適で美しくいられる目安を自分で設定して摂生すべきね。それから、自分のボディを最大限キレイに見せる姿勢や歩き方も研究してほしい」



3

days
Before

高周波で下半身集中スリミング

けじゃ物足りないなら、頼みの綱はやっぱクリ
締め効果の高い医療用高周波マシン・インディ
の代謝を高め燃焼しやすい脚をつくってくれる。
した脂肪や太腿内側のゆるみまで見逃さず、力
で下から上へグイグイと流し、インディバとの相
トアップ。下半身だけの施術なのに全身がポカ
が流れ落ちるほど。憧れの小さな膝やひと回り
退、むくみが消えたシャープな膝下が手に入る。

Adriana Karembeu

アドリアナ・カランベウ

1971年生まれ。大学医学部
を中退後モデルデビュー。世
界一脚の長いモデル(腰骨か
ら下が126cm)としても有名。
98年に元フランス代表のサッ
カー選手と結婚。自身の名を
冠したコスメティックブランドを
展開する実業家の顔も持つ。

