

# ラブリさん

1989年、愛媛県生まれ。モデル、タレント。テレビのレポーターとしてデビュー後、雑誌『JJ』の専属モデルに。今年発売したスタイルブック『LOVE』も好評。

ワンピース￥19,000(ランゲージ/ランゲージ ルミネ新宿店☎03-3345-5766) パンプス￥29,000(ビビック フォーラルシェルブルー/ルシェルブルー カスタマーサービス☎03-3404-5370)

白

称・美容オタクというほど、  
美容や健康に詳しいラブリ

さん。その豊富な知識は、朝フル  
ーツにスーパークリームなど、今や

女子のお手本として注目的。

「昔からすごく冷え症なんです。  
だから飲み物はカラダを芯から温

める白湯が定番。あと、そばが大  
好きなんですが、むくみやすいの  
で塩分を控えるために、そば湯は  
そのまま飲んだります。カラダ  
が冷えると巡りが悪くなつて代謝  
も下がるから、一年中徹底的に温  
める。食事では、朝はしつかり食

めます。お昼はサラダとスープに、  
酵素玄米のおにぎり。夜は20時に  
は食べ終えるようにしますが、  
過ぎる場合はナツツや豆腐、納豆  
など消化のよいものに」

もともと筋肉がつきやすい体质

で運動は避けてきたが、最近では  
加圧トレーニングも開始。  
30歳でベストな体型になりたい  
っていう目標があつて。女性らし  
いフォルムを作るため、鍛えると  
いうよりも老廃物を流すトレーニ  
ングで、しなやかで丸みのある力  
ラダが最終目標です」



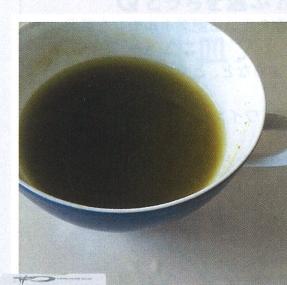
## ラブリさんの 代謝UP術

スーパーが満載!  
注目のラブリ流朝ごはん。

2

## 白湯+温かい酵素で、 起きてすぐポカポカに。

昔から冷えに悩んでいるというラブリさんは毎朝続けているのが、白湯と酵素。「フルーツはカラダを冷やすので、朝一番に白湯をコップ1杯飲んで内臓を温めます。『和植物発酵食品』という酵素がお気に入り。白湯の後、お湯で溶いた“和”を飲んでいます。100種類以上の天然植物を焙煎発酵させた粉末で、活性酸素を除去してくれるんです。味は焙じ茶を濃くした感じで飲みやすいのもいい



「フルーツの水分にしか流れない老廃物もあるので、朝フルーツを大切にしています。フルーツの後には、豆乳ヨーグルトにスーパークリームを混ぜるのがラブリさん流。『マキベリー、青汁の粉末、チアシード、カムカムパウダー、レッドチリなどから、気分に合わせて4種類をヨーグルトに混ぜます。そこに、代謝にいいオメガ3配合のウドオイルをスプーン1杯プラスすると、肌も潤いますよ」

△  
1

冷えを撃退して、  
温活をしつかり。



常にふくらはぎを温めて  
冷えを撃退中!

△  
3

「家では必ず着圧ソックスを履いて、ふくらはぎを冷やさないように気をつけています。発熱素材の機能性インナーもマスト。冷えると固まってむくみにつながる。そのまま放っておくとセルライトにもなってしまうので冷えにはとにかく敏感」夏でも外出時には着圧ソックスを履くなど、日々の努力を積み重ねる。「冷えになると、流れがよくなつて代謝が上がるので一年中気をつけます」

