

“毎晩、
これをするのが楽しみで...”
～裸になるのが
ハズかしくない♪
ダイエットマッサージ～

ラブ&ダイエットBOOK

“毎晩、これをするのが楽しみで…” ～裸になるのがハズかしくない♪ダイエットマッサージ～

すっごく×2好きな人がいるんです！ 彼はSさんって言うんだけど、コンパで知り合いました。Sさんは大手広告代理店に勤務している、ちょい色黒で笑顔がかわいい人！

海外に住んでいた経験もあってメチャクチャ博識。初めてふたりで食事に行ったときはものすごく楽しかったんです！彼って話すのが大好きみたいで一生懸命いろんな話をしてくれるし、ちょっとHな話とかもサラリとしてくるから、脳みそも下半身も刺激されまくりで（笑）。

ふたりのディナータイムはあっという間に過ぎたよ。そのときは、居酒屋に行ったんだけど、Sさんったらおしゃべりに夢中になりすぎてほとんどご飯に手をつけないんです。

結局お店を出てから「あーお腹すいた。俺ラーメン食べて帰るよ」って言うような人。お茶目じゃない？

Sさんは自分のことをアレコレ話してくれたし、「キミって魅力的な人だね」って言ってくれた。あきらかに彼も私のことを意識している感じだった。だから、思い切って…ってほどでもなく（笑）、普通に「Sさんってどんな人がタイプなの？」って聞いてみたんです。「う～ん、太っている人がダメかな。痩せた人が好き！」

ゲッ!!「痩せて貧乳と、巨乳でちょっと太っている子はどっちが好き？」「オッパイはなくてもいいから、痩せてるほうがいいな」

さらにゲゲッ!! そうなんです…。私ってジツは隠れデブなんです。着痩せるデブだからタチが悪い。服

を着ていたら絶対太っているとは思われない…。

服を脱ぐとみんなビックリしちゃうんですよね…。

「ちょっとそのお腹ヤバくない？」って（汗）。その分オッパイには自信あって、巨乳好きの人なら「オッパイあるから、全然気にならないよ！」って言ってくれる…。

でも彼みたいな完全に痩せている子が好きなタイプには、裸を見せたら絶対嫌われちゃう……。ダメだ……。絶対付き合えない……。だけどSさんへの思いはそんなことじゃ諦めきれなくなりました…。

そこでダイエット一大決心をしました！今まではダイエットといえば、とにかく食べない！って方法を取ってきたんだけど、それって続かないんです。2日で3kg痩せても、リバウンドでそれ以上になっちゃう……。そこで、友達が体験してよかったらしい「お風呂ダイエット」をやることに！

これは、お風呂に入る前に水を1リットル飲んで、入浴中は何度も湯船に出たり入ったりを繰り返すってヤツ。入浴→頭を洗う→入浴→上半身を洗う→入浴→下半身を洗うという風にね。入浴タイムはトータルで1時間半くらいで、その間に丁寧にカラダの隅々まで洗う。お風呂には塩を入れるのがポイント！塩を入れると普通に入るより発汗しやすくなって、お風呂から出ると確実に減って感じるらしい！まあ、お風呂前に飲んだ1kgの水が汗で出たってだけの話なんだけどさ。でも毎日グラフをつけていくと徐々に実感するらしいの！

だからダイエットは順調だった！！ ダイエットを楽

“毎晩、これをするのが楽しみで…” ～裸になるのがハズかしくない♪ダイエットマッサージ～

しく続けられたのには、もうひとつ理由があるんです。

それは、海外旅行好きの友達に進められたBODY用のマッサージソルト。この塩、チョ～粒子が細かくてマッサージするとお肌がメチャクチャツルツルになるんだ。マッサージの後にお湯で流した瞬間から肌のハリが違う！

お風呂上りに自分の肌を触るとマジ大変！すごく気持ちいい触り心地なの。友達が、海外旅行のときにワザワザ日本から持っていくと言っていたのも納得のアイテムです。毎晩、これを使うのが楽しみで帰宅時間も早まったくらい（笑）。

そんな感じで「お風呂ダイエット」を続けて1ヶ月目。痩せたら着ようと思っていた、ストレッチのカラフルワンピースをスッキリ着こなせた！

太っていた頃は、ムチムチ感が気になって着れなかったんだけど、ダイエットに成功してから着てみると、自分でいうのもなんだけど、すごく似合ってる♪そのワンピース姿と、痩せた自分を見せたくてSさんを食事に誘ってみました。

Sさんは待ち合わせ場所で私を見た瞬間、彼は「え？ どうしたの？ なんかすごく色っぽくなっちゃって…」大きな目を見開いてビックリしてた。

その後Sさんが連れて行ってくれたのは、前みたいなカジュアルな居酒屋じゃなくて、シティーホテルの高層階にある高級レストラン。

夜景がすごくキレイで、雰囲気もすごくよかった。

ちゃんとエスコートしてくれて、帰りは家まで送って

くれたんです♪ 超嬉しかった！

私が使ったマッサージソルトには、ふたりで使える“ラブマッサージ用のローションタイプ”もあるみたいなんだけど…それをSさんと一緒に使える日は近いかもしれない…。

スリム好きのSさんの前でも、もう裸になるのがハズかしくないもんね♪うふふ。