

体重が少ないだけではスタイル美人とは言えません！

# ダイエット前に知っておきたいボディバランス

せっかく痩せたのになんだかスタイルが悪くなった！

そんなことになる前に、知っておきたい女性のボディバランス。

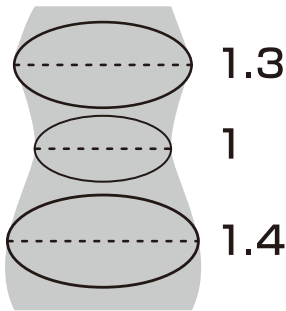
理想とされるプロポーションと現状の自分を比較して、あなたに合った効果的なスタイルアップを。

## ボディを様々な角度から検証！「カラダ黄金比」

身長から各部位の理想サイズを算出してみましょう！

### スリーサイズの黄金比

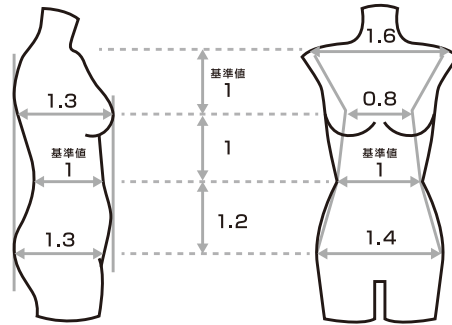
プロポーションと言われて思い出す方が多いB(バスト)・W(ウエスト)・H(ヒップ)のスリーサイズには最も美しく見える比率があります。それは「**バスト1.3：ウエスト1：ヒップ1.4**」。実際に自分のサイズを測って比較してみましょう。



例)あなたの比率は?  
B80cm/W65cm/H87cmの場合  
バストの比率... $80 \div 65 = 1.23$   
理想値... $65 \times 1.3 = 84.5$   
ヒップの比率... $87 \div 65 = 1.33$   
理想値... $65 \times 1.4 = 91$   
つまり意識的にウエストをシェイプするか、バスト&ヒップアップを心がけると理想体型に近づくことが分かりますね。

### 正面・横から見た黄金比

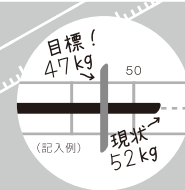
同じスリーサイズでも、角度によって見え方は様々。正面や横から見たスタイルにも黄金比が存在します。鏡の前に立ってものさしを体に当ててみましょう。この比率は着衣時にも同じ事が言えますのでコーディネイトの参考にもなります。



横・正面から見たバランスの基準値はウエスト、各部位の高さの基準値は肩~バストトップ。

## ダイエットの目標に！ メジャーと電卓でつくるプロポーション通知表

身長から体重や各部位の理想サイズを算出してみましょう！



数値を計算したら実際に数値を記入してみよう！

項目	計算式	理想値	30 (kg)	40	50	60	70	80
体重	身長 (m) × 身長 (m) × 19 =	kg						
バスト	身長 (cm) × 0.5 =	cm						
ウエスト	身長 (cm) × 0.38 =	cm						
ヒップ	身長 (cm) × 0.53 =	cm						
二の腕	身長 (cm) × 0.15 =	cm						
太もも	身長 (cm) × 0.3 =	cm						
ふくらはぎ	身長 (cm) × 0.2 =	cm						

※上記は美容的な観点から算出された目安です