

正月太り解消! 豪華3大付録つき!

AD  
録

とじ込み第1付録

TV、雑誌で人気爆発中!

おうちで踊ってくびれGET!

カーヴィーダンス  
最新版で脂肪燃焼

キレイにやせよう!

フィットテ

3

2011. March

特別価格650yen

<http://fytte.kurasso.jp/>

とじ込み第2付録

超美体型の秘密  
ほしのあきの  
BOOK

COVERGIRL  
ほしのあき

釈由美子、  
小倉優子etc.

キレイな人の  
携帯  
ボトル

中身拝見!

別冊付録  
けぼやせる!  
カロリー  
手帖

イけど効く

顔メソッド  
勝負!

レディー・ガガもハマった!

韓国&米国発

海外セレブの  
愛用やせ食

わざわざ! セロkcalおやつ 最新カタログ  
やせ脳スイッチ ON エクサでザセツ STOP  
風水芸人・出雲阿国の2011年開運法

パー  
うが湯  
脂肪撃退

豆腐  
お好み焼き  
で満腹やせ!

骨盤矯正  
インスパ  
でペタ腹!

話題の3大ダイエットで即やせ!  
Three Major Diets

脱冬太り宣言!

## 寝るとき美容実践派

### おなかに温熱あずき枕 ひどい便秘が治りました



岐阜県/  
こごちゃんママさん・  
28歳・主婦



あずきを入れた手づくりタオル地枕をレンジで温めて、それをおなかに乗せて寝ているこごちゃんママさん。「おなかも温まるし、ほどよい重みが刺激になり、便秘が解消！」

**DATA**  
①自宅にいる②20～40分間③45分④6～9時間⑤家事と育児に追われた1日の終わりのリラックス時間。

### アイマスクと足枕で むくみスッキリ!



山口県/  
時ちゃんさん・27歳  
会社員

「蒸気でホットアイマスク」のラベンダーの香りがお気に入りの時ちゃんさん。「目の疲れがとれてぐっすり眠れます。むくみやすい脚には低反発足枕。翌朝のスッキリ感が違う！」



**DATA**  
①17時半②30分間③30分④7時間⑤自由にくうたらして体を休ませるための時間。

## 体の中からメンテ堪能派

### 野菜&雑穀米の夕食で ドカ食いをセーブ!



東京都/  
りんごさん・24歳  
看護師



野菜たっぷりの鍋かスープに雑穀米入り小さめおにぎり1個と、軽め夕食に変えたりんごさん。「空腹で目が覚めて朝食を食べるようになり、ドカ食い習慣を改善できました」

**DATA**  
①18時②30分間③30分④4～5時間⑤明日のために少しでも体を休めたり、回復させたりする時間。

### 寝る前の黒豆茶で 体ポカポカやせ体質に



大阪府/ちびちゃんさん・  
25歳・会社員

「寝る前に30分ほどかけて黒豆茶を3～4杯飲んでます。手足の先まで温まり、疲労もとれて寝つきがよくなるんです」とちびちゃんさん。夜の間食防止にも効果的だそう。

**DATA**  
①20時②1時間③1時間④7時間⑤「1日おつかれさま、明日もがんばってね」のケアのために使う時間。

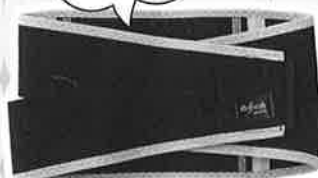
## 夜時間のキレイMAKEにお役立ち! 使うだけ美容グッズ カタログ

### なるたるみを イミルクでキュッ!

め成分・アーモンドプロテイン  
したボディミルクで、たるみ肌  
サージ。アーモンド ミルクコン  
レート 200ml ¥5775 / ロク  
ジャポン



### 寝ている ときも 骨盤引き締め



### 寝たままつけられる 骨盤調整ベルト

上下二つに分かれたベルトが、骨盤を正しい位置に整えてくれます。圧力が低めで、一日中装着が可能です。THE骨盤! 「寝ながら骨盤調整」 ¥4935 / リフレッシュ

### 冷えを 足もとから ケア



### ダブルの温浴効果で 足から全身を温める

遠赤外線とスチームのW温浴効果で、全身がポカポカに。持ち運びしやすいコンパクトサイズ。スチームフットスパ(遠赤外線ヒーター付) EH2862P オープン価格/パナソニック

### 履くだけ 美脚の 人気アイテム



### 下半身全体をケアする 引き締めスパッツ

寝るとき専用の段階圧力設計で、履いて寝るだけで、下半身全体を引き締め、翌朝キュッと軽い脚に。寝ながらメディキュットスパッツ ¥3675 / ドクター・ショール

### 楽しく体を 動かしたい なら



### 人気のダンスエクサを Wiiで楽しむ!

Wiiでダンスフィットネスゲームが新登場! ヒップホップやラテンダンスなど人気エクサを8カテゴリー155種類収録。Fitness Party ¥5040 / バンダイナムコゲームス

### うるおい&アロマで 寝ながらエステ

スチームと「ナノイー」で肌のうるおいをキープしながら、アロマの香りで癒します。ナイトスチーマー ナノケア EH-SA44 オープン価格/パナソニック



### アンケ 使ってみたい度 No.1

### 夜の マッサージに ぴったり