

welcome summer!



The 7 things



to do before changing into SWIMWEAR

1週間できる! /

大人が水着に着替えるためにすべき7のこと

いよいよ、もうすぐ夏本番! ビーチが恋しくなる季節です。でも、そのボディで準備OK? 服で隠していた余計なお肉や、ムダ毛、黒ずみの処理など、ポイントをチェック! 短期間で水着映えるからだに仕上げる方法を、各分野のエキスパートに教えてもらいました。

photo: HARUMI ONDA(still), AFLO text: CHIHO EJIRI



83 &ROSY

SHAPE UP

3 things

見た目-3kg 見えスリミングテク

水着映えるのは、ただスリムなからだではありません。程よく肉感的でメリハリのあるヘルシーな、ボン、キュッ、ボン、ボディを目指しましょう!

手軽で簡単! 頼れるサプリメント



2
ダイエットしながらバストアップもアップ! コルム 3g×30包 ¥12,000 (あおいクリニック製薬)

ライフスタイルに合わせて ダイエット補助を

つき合いで食事に行ったり、食事時間が不規則になったり、大人のダイエットはままなりません。そんなときはサプリでカロリーコントロール。

※このサプリメントは、ダイエットをサポートする効果があります。ただし、効果は個人差があります。必ず医師の指導のもとで服用してください。