

とり、水出しで夏は即やせ!

体も心も、  
かるやかに!

# フィット

FITTE

25th  
Anniversary

e.jp

4 SEPTEMBER

定価 590円(税込)

冷え

糖質

代謝

解消

# 夏でもやせなない原因

Cover Women  
本上まなみ

1日3分で小顔に  
「あご・舌」体操で  
たるみ消滅!

とじ込み 付録 不調スッキリ!

## 疲れ

### がとれる マッサージ BOOK



新連載も  
スタート!

IKKOの人生相談

尾花ケイコのメイク教室

つむぎやの野菜レシピ

檜木裕実のカーヴィー  
レッスン

頭痛・めまいの原因は夫??

## 夫が源の病

克服術

第3のミルクに世界が注目  
アーモンドミルクで  
ダイエット!

手作り “寝返り”が決め手!  
玄関マット枕で  
グッスリ熟睡

今から備えれば怖くない!

## 更年期の 乗り越え方

冷えのツボ“三陰交”を直撃  
「ドライヤーお灸」であたたためやせ  
ビタミンB群でやせ率があがる  
糖質を燃やす「赤身肉ラグウマレシピ」

10日間でスルッと-2.4kg!

「お風呂前エクサ」で代謝アップ

超話題のサプリ、オイル登場!

## 脂肪燃焼グッズ 厳選14