

1週間でウエスト-3cm! 大人の美腹づくり

# FYTTTE

26th Anniversary  
理想のカラダに近づける!  
フィット

8 2015 August  
特別定価 590円(税込)  
http://fytte.jp

体も心もしなやかに  
キレイな人がヨガを  
続ける本当の理由

50分でらくちん下腹-3.3cm  
即効! おなかやせサロン

セクシーボディの秘密、教えます  
橋本マナミさんが  
美しく披露

通勤中に吸って吐くだけ!  
「1日5分の凹腹呼吸」  
休憩中にひねるだけ!  
「8の字エクササイズ」  
入浴中につねるだけ!  
「筋肉排毒マッサージ」

1週間でウエスト-3cm!

# 大人の美腹づくり

綴込  
付録

5大食材でスッキリ&美肌!

ヨーグルト 大麦  
納豆 キムチ チーズ

腸美人  
レシピ BOOK

麻生久美子さん  
“大人になった今  
体を動かすのが楽しい”

## 無敵のすっぴん肌の のつくり方

「深呼吸洗顔」でしっとり保湿肌  
老化STOP! 「整顔マッサージ」  
「ベロまわし体操」で肌にハリ感

寝るほどにキレイ!  
夏のぐっすり快眠テク

女の不調を解消する  
「くるぶし」もみ

ひとりで悩まないで!  
大人の摂食障害  
誌上カウンセリング

噂のヘルシー家電  
プロ&読者が実力判定!

ノンフライヤー 炭酸水メーカー  
スूपメーカー 低速ジュサー

Special Interview  
長谷川博己さん

Advertising Agency

株式会社  
放送出版プランニングセンター

見本誌

大阪本社 06(6762)8075 京都営業所 075(211)6537

# Present

読者  
プレゼント

P78のうしろにある読者応募はがきに  
必要事項を記入して応募してください。

締め切りは7月15日(水)消印有効。当選者の発表は、  
プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

※雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方はこの号の他の懸賞に入選できない場合があります。



## 4 シャンパン製法で つくられた赤の スパークリングワイン

5名様

プティヴェルドという品種を使った希少な「豪州シロメイワイナリー赤スパークリングワイン」(750ml ¥3996(税込))は、完熟したブルーベリーのようなやさしい甘みが特徴。赤ワインの味わいもしっかりあるので、食前酒としてはもちろん、メインのお肉料理とも相性抜群。これからの季節、冷やして飲むのにぴったりです。

①ワインツリー ☎03-3436-2772

## 5 髪&頭皮のトラブルを クールに解消

照りつける太陽は、髪と頭皮にストレスやダメージを与えます。「Amatora IBIZA frost wash」(300ml ¥2400)、「Amatora IBIZA ice pac」(200g ¥2400)は、夏バテの髪に有効な天然成分を厳選して配合したシャンプー&トリートメント。天然メントールの効果で、洗い上がりは地中海の風に吹かれたようなさわやかなクール感です。

3名様

フロスト  
ウォッシュと  
アイスパック  
をセットで

①Amatora ☎03-6228-5685

## 1 トマト5個分の リコピンが1本に 詰まった美容液



5名様

「リコピン」の肌への効果に着目した新発想の高濃度美容液「リコピソワン リニューアルコンパウンド」(18ml ¥4000)。美肌の大敵「肌サビ」を食い止め予防するためにお肌を守るトマト5個分の「リコピン」を凝縮。無着色で、赤色はトマトがもつ自然の色です。7日間集中トリートメントすることで、うるおい肌に導きます。

①リコピノブラザ/サードニックスお客様ダイヤル ☎0120-0874-63

## 6 いつも清潔に 使える洗濯不要の 枕カバー

衛生先進国シンガポールから「使いきり枕カバー」(3枚セット ¥700(税込))が日本初上陸! 防水加工・ダニ通過率0%の素材はさらっとした肌触りで、快適な眠りを誘います。使用目安は1枚あたり約1週間。旅行中も清潔に枕を使いたいとき、ヘアカラー後にカバーを汚したくないときにもオススメです。

10名様

①FEP ☎06-6241-0780

## 2 パパッと脱ぎ着できる 大人かわいいエプロン



2名様

帰宅して着がえる間もなく食事の準備をするとき、パッと楽に脱ぎ着できるエプロンが欲しい! そんな声から生まれたのが「Time trip apron」(全5色 各¥8000)。ワンアクションで脱ぎ着ができるうえ、首ひもがないので肩も凝りません。腰からはタオル地で、サッと手も拭けて便利! 上品でキュートなデザインも素敵。色は編集部におまかせを。

①nice bravo design ☎03-6869-1276

## 7 健康で美しい髪に導く、 光る電動のヘアブラシ

「トゥルーソレイユ」(全2色 ¥4800(税込))は、近赤外線ライト&毎分4800回の微振動で、ダメージケアやツヤ・ハリアップをサポートする電動ヘアブラシです。頭皮マッサージで血流を促し、地肌から健康な髪に。絡まりやすい髪の毛もブラッシングをスムーズにしてくれるうえ、磁力でパサつき感や静電気も抑えます。色は編集部におまかせを。

3名様

①ミックマック ☎0120-484-333

## 3 シミのもとを 集中ケア! 明るくクリアな肌へ



2名様

「ラサーナ ホワイトリフト 美容液」(50ml ¥4800)は美白とハリ感の両方をかなえる薬用美白美容液です。1本に2種の美白有効成分を配合。メラニンの生成を抑え、日焼けによるシミ・そばかすを防ぎます。また、肌の弾力、うるおいのもととなる5種のエイジングケア成分や海藻エキスで、ふっくら&しっとり肌に導きます。

①ヤマサキ ☎0120-78-8682