

# CREA

クリア

特別定価 650yen

6月号  
June 2012

女の肩こり・腰痛  
完全さよならBOOK

CREA WEB 毎日更新!  
<http://crea.bunshun.jp>

体内時計を利用して一生太らない!

## 24時間 やせプログラム

朝 体を最もリセットできる時間

朝食は硬いものより柔らかいもの

昼 仕事中はこっそり代謝を上げる

浜内千波のダイエット弁当、食べても太らない呼吸法

夜 新発見! 夕方4時からやせピーク!!

お腹、お尻、二の腕。脂肪燃焼^1分エクササイズ。

SHIHO

産後に-10kg

建て直した美ボディに迫る

高橋尚子が教える

初めてのRun

第二特集

堺雅人が訪ねる

京都のレトロカフェ

過酷なエクサも食事制限もなく  
お腹すつきり! 脚ほっそり!!

# 絶対できる! やせる生活