

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