

「肌・心・体」のキレイは自分で磨く

2015年5月23日発行・発売（毎月23日発行・発売） 第15巻第3号通巻176号 平成13年5月22日第3種郵便物承認

美的

BITEKI

5年連続! 美容誌実売No.1
2010年上期~2014年下期ABO誌自身別冊へ

特別付録

疲れ むくみ 解消!

美脚になる!
足指パッド

足指の間の
ソボを刺激



100名
Present
ベアミネラル
美白パウダー

小学館女性誌合同
キャンペーン中!
しごと
なでしこ

7 2015 July
特別価格 600yen
PC・スマホから「美的.com」にアクセス!
<http://www.biteki.com>

おなか 二の腕 ヒップ etc.

「パーツ」ヤセなら、
とっても簡単!!

花嫁も / ゲストも /

結婚STYLE BOOK

「白T×デニム」がおしゃれ
なのはメイクのおかげ♡

ピーチカラーではじける笑顔!

メイク&ヘア最新お直し術

「うっかり日焼け」SOS

目疲れ&肩コリ

目からウロコ!

女優 モデル 美容家 ヘア&メイク ブロガー etc.

美のプロ100人の

と

① 長澤まさみ
キレイな女がしていること

② 中村アン 井上真央 野崎萌香 宮田聡子 etc

2015夏、プロが
始める新美習慣

③ 美のプロ100人が、
美のために
「していること」
「していないこと」

④ 「頭皮もみ」はこれが新しい!

ブレインサラダ ポリッジ 進化形グラノーラ

⑤ 穀物MIX朝食がNEXTブーム!
プロは賢く!

⑥ 「ポーチの中身は断捨離してます!」

⑦ 美ブランド 最強のDNA