

成功読者の口コミでわかった! 本物のやせ習慣

体も心も、
かるやかに!

フィットテ

FYTTE

http://fytte.jp

6 2015 JUNE
特別定価 590円(税込)

25th
Anniversary

Cover Woman

天海祐希さん

「手をかければ
体は必ず応えてくれる」

成功読者の口コミでわかった!

誰でも簡単に続けられる

本物のやせ習慣

スプーン1杯で代謝がアップ!

ココナッツオイル生活でラクやせ

麺類大好きでもやせられた!

手軽に糖質オフ! しらたきヌードル

最新ダイエット法を読者がお試し

チアシード、水素水
進化系グラノーラ

眠り方を変えて-10kg、習慣を変えて-18kg

成功美人のリバウンド防止策

- ・TRF YU-KIさんの美BODYキープ術
- ・読者発! 手づくり低カロスイーツ
- ・ツボ押し&冷え取りで体質改善やせ

とじ込み付録

肌ケアを見直そう
シミ・シワ・たるみを
消して-5歳顔



流行2大レシピで
おいしくダイエット

腸スッキリ!
雑穀
おにぎらず

野菜不足を
解消
ジャー
サラダ

Special Interview

井浦新さん

テレビで大人気! おっばい番長直伝
つまんで揺らすだけ!
セルライト流し

フィールサイクル、パデル、ヒロキシング
楽しんでキレイになる!
春の最新スポーツ&ジム

体も心も軽くなる!

物の捨て方
&収納術