

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