Body+ PLUS

4月号

2月23日発売
定価580円（税込み）

企画案内

■表紙　アンミカさん

■綴じ込み付録
ダイエットコーチEICOさんの
美痩せダイアリー

■巻頭特集
合い言葉は「バック10」“10年若返り”
美骨、美筋で若返りボディになる
顔、バスト、お尻リフトアップ

■中特集 1
ファッションから美ボディ成功の秘訣まで
ラン&ワークアウト　美痩せスタイル20

■中特集 2
野菜の栄養たっぷり
蒸し野菜ダイエットでデトックス

■中特集 3
全女性の敵　セルライトとむくみを解消
みるみるキレイ「美脚ダイエット」

■中特集 4
30代の8大悩みも解消　食事、漢方、サプリ、オーガニック
体質改善ビューティ実践してます

■中特集 5
「肌に優しくて潤いの持ちがいい」
だから私たち固形石鹸使ってます