

くりむ **上田** 長女を「相棒」教育 **矢部** 抱え「爆弾」!? **青木** 結婚裏話 **家族** **妻**

男が選ぶ **国分** **櫻井** と **村上** が **中島** **ビンタ** と **結婚** **許せぬ** 2つの裏切り **聞き上手** **生** た **危機感** **変わる** れ **原因** **は** **ここ** に **オセロ** **ナイナイ**

大特集 **9円** の **自転車** まで **知ら** な **き** や **損** **3大** **ネット** **通販** (得) **使い** **ワケ** **楽** **天** **Amazon** **Yahoo!** **ショッピング** **特別** **定価** **380円**

スクープ! **切** な **き** **母** **娘** **秘** **話** **4月** **18日** **号** **50** **冊** **中** **4冊** **付** **380円**

女性セブ

皇太子妃 **さま** **49** **さま** **11** **さま** **ス** **キー** **旅** **行** **出** **発** **の** **朝** **に** **...** **オ** **ラ** **ン** **ダ** **ご** **訪** **問** **に** **も** **暗** **雲** **東京** **駅** **改** **札** **口** **で** **罵** **声**

坂口 **良** **子** **さん** **57** **抱** **き** **続** **け** **た** **娘** **と** **最** **後** **の** **涙** **の** **オム** **ライ** **ス** **独立** **女** **子** **ア** **ナ** **高** **真** **麻** **は** **勝** **ち** **組** **高** **島** **彩** **負** **け** **組** **住** **吉** **妃** **の** **境** **界**



50 **冊** **中** **4冊** **付** **380円** **85%** **が** **原** **因** **不** **明** **4月** **か** **ら** **始** **め** **る** **スト** **レ** **ス** **の** **影** **響** **も** **腰痛** **の** **真** **実** **R40** **の** **習** **い** **事** **宝** **く** **じ** **当** **た** **る** **と** **評** **判** **の** **招** **き** **猫** **の** **いる** **売** **り** **場** **や** **る** **なら** **今** **で** **し** **よ** **春** **の** **紫** **外** **線** **で** **!** **こ** **れ** **以** **上** **増** **や** **さ** **ない** **シミ** **対** **策** **3** **母** **と** **も** **衝** **突** **小** **泉** **さん** **47** **リ** **ア** **ル** **な** **共** **感** **ロ** **ト** **フ** **で** **8億** **円** **狙** **い** **方** **は** **これ** **だ** **!** **春** **か** **ら** **始** **まる** **新** **た** **な** **人** **間** **関** **係** **夫** **の** **収** **入** **、** **専** **業** **主** **婦** **か** **ど** **う** **か** **で** **生** **じ** **る** **ママ** **友** **格** **差** **社** **会** **を** **生** **き** **る** **新** **わ** **れ** **ら** **の** **時** **代** **だ** **ら**

美 **智** **子** **さん** **56** **被** **害** **者** **羽** **賀** **三** **糟** **糠** **妻** **は** **沖** **縄** **で** **姑** **介** **護** **児** **童** **に** **贈** **っ** **た** **絵** **本** **14** **冊**

春 **ダ** **イ** **エ** **ト** **酵** **素** **ツ** **チ** **断** **食** **ま** **た** **き** **シ** **ン** **イ** **フ** **と**

いつやせるか？ 今でしょ！



みんな
頑張る
のよ♡

酵素断食、爆発の日、キャラチェンジ etc.
薄着の季節をターゲットに
話題のメソッドにトライ!!

2013 春の

2013

ダイエットキャンプ

日に日に薄着になっていくのに、体には冬にため込んだ脂肪がずっしり…。そこで、緊急ダイエットキャンプを開催。
最新ダイエットを、読者&記者が体を張って試してきました。目標は、夏までに-5kg!



15:30 到着！ 16:30 10分運動！ 18:00 酵素茶を飲む！ 9:00 酵素ジュースを飲む！ 10:00 運動！ 12:00 断食食を食べる！

「おはようございます！ 15時集合です！」
「おはようございます！ 16時集合です！」
「おはようございます！ 17時集合です！」
「おはようございます！ 18時集合です！」

「おはようございます！ 19時集合です！」
「おはようございます！ 20時集合です！」
「おはようございます！ 21時集合です！」
「おはようございます！ 22時集合です！」
「おはようございます！ 23時集合です！」
「おはようございます！ 24時集合です！」

「おはようございます！ 15時集合です！」
「おはようございます！ 16時集合です！」
「おはようございます！ 17時集合です！」
「おはようございます！ 18時集合です！」
「おはようございます！ 19時集合です！」
「おはようございます！ 20時集合です！」
「おはようございます！ 21時集合です！」
「おはようございます！ 22時集合です！」
「おはようございます！ 23時集合です！」
「おはようございます！ 24時集合です！」

行ったのはココ!!



リフレッシュの森 埼玉黒児玉郡神川町矢納
526 ☎0274-52-6888 断食断食コース
1泊1万円 (初回のみ入会金1万2000円)。

断食で内臓を休ませ
体内の老廃物を排出
体道。代謝が上がります。
酵素は栄養価が高く
栄養価を上げます。

「おはようございます！ 15時集合です！」
「おはようございます！ 16時集合です！」
「おはようございます！ 17時集合です！」
「おはようございます！ 18時集合です！」
「おはようございます！ 19時集合です！」
「おはようございます！ 20時集合です！」
「おはようございます！ 21時集合です！」
「おはようございます！ 22時集合です！」
「おはようございます！ 23時集合です！」
「おはようございます！ 24時集合です！」

リフレッシュの森 道主
谷義人さん

断食とヨガで体質改善をした経験から、'06年に断食道場を開校。ダイエットやデトックスを目的に全国から体験希望者が集まる。