

おしゃれも、仕事も、ライフスタイルも。

30才からの「かっこいい私」を作る秋のスペシャル号

# GINGER

[ジンジャー]

輝けるブランドの  
秋アイテム特集

## 100ブランドの 秋服

- 大人が使えるトレンド全編(10月号)
- 人気ブランドの10月スタイル
- 絶ええ通勤パンツの名作集
- TPO別、こんな時、どんなコーデ？
- おしゃれトップス図鑑...etc.

ファッションプレス読者!  
「トレンチ着こなし」  
スナップ大賞

読者5000人と考えました!  
「新顔アウター」  
買うべきランキング  
アクティブにさせる名品  
美しい女が選ぶ  
「ショートブーツ」

大人の恋愛特集  
「男ゴコロ」  
取扱説明書

2014年秋版  
心と体の仕組み、思い、守り、  
変えられた、変えよう

スナップ読者  
妻GINGERが  
すぐおしゃれという時  
この秋ファンデーション  
に起きる革命  
オーラが生まれる!  
磨き肌ベースメイク  
もろくて艶めかしくはるかに  
アラサーたるみ肌  
厳選コスメ  
新刊特価  
PENTAX Q SIX GINGER  
大人女子の  
ハッピーカメラLIFE

November 2014  
670yen  
GENTOSHIA

ネットダイエツ特集  
最新  
「腸でやせる」の  
すべて  
梨花

抜け感  
モードな  
表参道派 VS ナチュラル  
きれいな  
丸の内派

新しい女の  
「シャツとニット」  
シンプルなのにおしゃれ!  
何を選んで、どう着こなす?

Fashion Special  
この秋、必要なのは  
“定番服”と“気分服”!

- モデル&スタイリストの買ひもの計画
- 着回しがうまく行く6つの新定番服
- 2大テイスト別・秋の気分服リスト
- 秋小物ちよいワザ事典...etc.

# 探しに行こう! 30才からの かっこいい私

Photo: Kenji Kato / GINGER

# 一泊二日の断食道場で 腸内を一気にクレンジング



リフレッシュの森  
一泊二日 ¥10,000

体験者



驚頭美香さん  
(会社員・28才)

お悩み

学生時代に15kgのダイエットに成功するも、それ以来便秘がち。なかなか体重が落ちなかった。



こんな人にオススメ

- 今まで断食に失敗したことがある
- 誘惑に負けやすい

断食中は道場手作り酵素ドリンクで、腸を休息。

## DATA

リフレッシュの森  
埼玉県児玉郡神川  
町矢納526  
☎0274-52-6888  
<http://danjikidiet.com/>

14時のチェックインから翌朝まで酵素ジュースのみで過ごし腸を休ませ、2日目朝に道場独自の乳酸菌を摂取。「乳酸菌の効果は絶大で、お通じは10回以上、1泊で1・5kg減。ヨガなど講座も豊富で次は長期の断食に挑戦してみたいです！」

“充実のアクティビティで断食の辛さゼロ！”