

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]

続れ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履
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、学び、
実践された、読者のみなさん

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

11

November 2014
670yen
GENTOSHIA

ネットダイエツト特集
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



鷺頭美香さん
(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！”