

菜々緒の  
スーパーボディと  
美のヒミツ♥

GLITTER

8月号増刊

スーパーモデル  
エミレナータの  
ランウェイ前1カ月の  
「本気絞り」に密着!

お助け「ヤセ」グッズ  
最新カタログ

1カ月に  
「マイナス5キロ」は  
夢じゃない

本気で痩せたい  
ライターKが挑戦!  
激太りからの脱出作戦

実録!どっちが効いた?  
糖質オフ×運動  
VS  
酵素ファスティング

# 30 そんなカラダで 脱げるわけ? days DIET

食べ方を変えて30日でヤせてやる!

HOW TO EAT?  
太る原因は食べ方!  
運動いらずの食習慣見直し

サロンに頼るのだって  
ズルくない!  
人気痩身サロン体験ルポ