

骨盤だけではNO!  
3品盛り「やせ」実例

今月の表紙 美香さん

# Saisho

4  
APRIL/2013

「咲いた」  
自分も暮らしも大好き!  
生活デザインマガジン  
¥590  
定価

子育て、ファッション、食、ダンナさま...  
ママになった  
美香さんに  
100の質問!

好評連載  
結婚3年目・桃さんの  
ママになるための  
体づくり活動

総力特集  
人気ママブロガーの証言

リボン  
モチーフ  
付き

おろし器

特別付録  
東原亜希さん  
デザイン!



春の  
東原亜希さん  
ネオンカラーが  
差し色

P.80~

## 産後やせの新発見!

# 骨盤だけではNO! 3品盛り「やせ」実例

おしゃれプロのママが塾長

## 読モ44人のあか抜け変身塾

P.147~

顔もカラダも髪もしっとり  
読者ブロガーのいいね!  
美容オイル・スキンケア

ジャニーズインタビュー  
TOKIO・国分太一さん

SHIORIさん×スザンヌさんの  
外出気分なランチレシ

掲載&関連商品は、ネットで買えます!  
セブンネットショッピング

