

アラサーお姉さん世代の

お姉さん世代の
主婦のベストシリーズ

コンプレックス 解消BOOK

対象年齢

25歳
以上!!

BBAヤセを防いで理想のBODYを手に入れる!

人生変える
アラサー流

Diet!!

若かったあの頃よりも、
色気のあるメリハリBODYに!

重力に
負けない!!

「私以外、私じゃないから自分を
向き合って、戦ったあの日々。」

“コンプレックス解消”
自己プロデュース力

食事に気をつけた! 運動も頑張った!
それでも取れなかった脂肪にはプロの手を借りよう!

お姉さん世代の

駆け込みBODYメンテ♥

美人がこっそりやっているヒミツの美容テクを大暴露♥

〇〇しながら美容術 14♥

高い美容液を買って自力でケアする時、ときにはクリニック
に頼った方がコストも良いし効果も高い!

肌悩み撃退ケア♥

ママになったって、キレイでいたい
気持と努力の姿勢は変わらない!

姉mamaの
産後ビューティ集中講座♥

いつか産みたいお姉さん必見!
妊婦してからじゃなく、妊娠を考慮して
産むのがベスト!

産める体づくりの
始め方♥

見た目と

心の老化が止まる本

できました♥

お姉さん39人の汗と努力の結晶1032ネタ!!!

ママになったって、キレイでいたい気持ちと努力の姿勢は変わらない!

妊娠&出産編

姉mamaの 産後ビューティ 集中講座



スキンケア

Q. 短時間でしっかり保湿できるアイテムを教えてください!

A. **愛美は** ベタつきにくい

akaranのジェル

速攻でなじんで肌がサラッとするから、すぐにベースメイクができるよ❖❖ のびがイイからコスパも良く、家計に負担がかからない♡



エッセンスウォータージェルは3,600円くらい。オイルフリーだよ♡