

「肌・心・体」のキレイは自分で磨く

2013年3月23日発行 発売（毎月23日発行） 毎月13巻第1号通巻145号 平成25年03月23日第3種郵便物認可

美的

BITEKI

Cover Beauty
長澤まさみ

特別付録 胸を開いて 小顔に
鎖骨スッキリ
クッションパッド

枕にして
上に寝る
だけ!



5

2013 MAY

特別定価

620yen

PC・スマホから「美的.com」にアクセス!

http://www.biteki.com

ありがとう!

創刊12周年記念号

美的×クリニック
LINE
「無料スタンプ」

LINE

どやが
女性誌初!

3/26
ダウンロード
開始

としまみ付録
体温で体がわかる
美的オリジナル ミニ体温計

体のサイクルや不調を記録
BITEKI Body Note

PRESENT

銀剥がしプレゼント!
BITEKI×EBIS
フェースウォッシュャー

100名

「黒い過去あり女子」の美白道
春の「大人ニキビ」に愛の手を!

メイクの力で、もっともっとキレイになれる

女は化けるはホントなんです!

桐谷美玲 戸田恵梨香 新垣結衣 井上真央

1 キレイになったあの人の「メイクの力」大分析

2 ここさえ変えれば、
メイクの見直ししませんか?

3 二重 vs 単二重 新作アイシャドウ配色図鑑

4 コスメたった6品で「毎日違う顔」5days

5 「忙しいママ」たちの「ちゅちゅ」時短メイク

6 消えまじ! 消えます! トラブル肌のベースメイク

7 うまくいかないのは…メイクの姿勢に問題アリ!?

Concept

3月23日発売『美的』5月号は創刊12周年記念号です! 愛読して下さっている皆様に感謝の気持ちを込めて、さまざまなサプライズをご用意しています。

大特集は「女は化けるはホントなんです!」ということで、12年の集大成となる「メイクの力」を大検証。これまでたくさんのメイクを提案してきましたが、どうすれば変わるのか? 似合うが見つかるのか? 今っぽくなるのか? をよりわかりやすく提案します! タレントの顔分析から、今のメイクの見直し、マンネリメイクからの脱出、時短メイクの正解 などなど、真似したくなるポイントがたくさん見つかるはずですよ。

そして、付録も豪華3点をお届け! 「鎖骨クッションパッド」は、枕にして寝るだけで鎖骨を開いてデコルテもフェイスラインもスッキリ、美姿勢になってくびれができる、といいことづくめ! 基礎体温を記録しながら、月のリズムに合わせた不調をケアできる「BITEKI Body Note」に、いつでもどこでも体温を計測できる「ミニ体温計」も付いてお得感満点!

読んで使えばキレイになれる『美的』5月号もお買い逃しなく!

■美的5月号 発売日3月23日ごろ (特別定価 620円)

生理周期を 意識して 行動する

ホルモンを測定した
ヘルスマニッシュメントを！

女性の生理周期は、女性ホルモンの分泌レベルによって4つに分けられます。①新しく卵胞ホルモンの分泌が増え始める卵胞期 ②エストロゲン(卵胞ホルモン)の分泌がピークを迎える排卵期(ニートラル期) ③卵胞が黄体に変わり、黄体ホルモンが大量に分泌される黄体期(アンバタン期) ④卵胞ホルモンが減少する

セット期(生理期)

しなかった場合、不要となった子宮内膜が剥がして体外へ排出されます。生理期前半は黄体期、腹痛や頭痛、むくみ、肌あれ、気分の落ち多い日を経た後半から、体も心も向上します。

アドバイス → 次ページ!

キラ期(卵胞期)

この約2週間、力が増すとき、体温も調子が上向か、肌や髪、たくわり、ので、何にいたの少ない



JPアドバイス

積極的に体を動かして。栄養面では体作りに必要なたんぱく質や繊維の多い野菜などをしっかりと。特に、生理で失われた鉄分の補給を心掛けましょう! [出典先生]

「今月の付録
「BODY NOTE」に記録しましょう!



目が覚めたら
体を動かす前に
体温を計って!

まっよ

これ体温計?!



繰り返し使え、携帯に便利な個人用体温計

(測定可能温度: 35.5~40.4℃)

使用上の注意

- 個人でお使いください。
- 必ずわきの下で使用してください。
- 感染が疑われる場合は再使用しないでください。
- 本来の目的以外での使用はご遠慮ください。

保管上の注意

- 使用後は、中性洗剤・石けんもしくはアルコールで洗い、乾燥させて清潔に保管してください。
- 0~60℃で保管してください。
- 乳幼児などが誤飲しないよう手の届かない場所に保管してください。

毎日の 体温記録で コンディション を読む

まずは習慣化が大事!
美的オリジナル
ミニ体温計を
使ってみて
ください

