

# CREA

the 20th Anniversary

欲張り女が美しい!  
**クレア2**  
FEBRUARY 2009  
特別定価 650yen

2009年2月1日発行(毎月1日発行)第21巻第2号  
平成20年2月2日(第3種郵便物認可)

CREA WEBにアクセス!  
<http://crea.bunshun.jp>

Special  
Cover Interview  
**広末涼子**  
女も惚れる  
美しさの秘密

東大教授・石井直方先生が考案  
**一生太らないお腹やせ**  
1ヵ月プログラム

あのヒット本の先生がいる  
**骨盤教室を誌上ハシゴ!**

週末こっそり行って一石二鳥  
美腹になるホテル&宿

杉本彩×くわばた  
**キレイなお腹をキープの秘訣は**  
噂のコアリズム!

油は摂りなさい! 我慢はするな!  
**超常識の「伊達式・食べ方ダイエット」**

今までのダイエット法では  
効かなくなったあなたへ

# 最強 お腹やせ バイブル

別冊付録

ご本人も-25kg!

園山式

食べても太らない  
レシピBOOK

第二特集  
平日ウォーク&休日ランで  
美しくやせる

