

×
×
×

HOME
FBLとは?
特集
ダイエット・キャンプ
FBLinハビ♡カツ
3誌 連合企画
プレゼント

MAQUIA

SPUR

BAILA

食べられるダイエット「ミリカル」が日本上陸!

美のエキスパートがお届け! フレンチビューティ流ヘルシーライフ

美のエキスパートがお届け!

フレンチビューティ流ヘルシーライフ

フランスで活躍するトラベルアドバイザーのバリトーかおりさんと、東京・軽井沢・パリを拠点に活躍する美容ジャーナリストの高橋美智子さん。おふたりに共通する美の秘訣は、「楽しく、美味しく美を磨く」。エキスパートたちのヘルシーライフをご紹介します!

Index
TOP

Organic

オーガニック

Diet

ダイエット

Walk

お散歩

Profile

**トラベルアドバイザー
バリトーかおりさん**

パリ在住歴20年。アテンド会社「コム・デ・パリジャン」を立ち上げ、フランス滞在のあらゆるシーンのアテンドを行う。

**美容ジャーナリスト
高橋美智子さん**

軽井沢、東京、フランス・パリを拠点に活動。最新の機能性コスメからオーガニックコスメまで幅広く造詣が深い。

美知識が手に入るサイト

FRENCH BEAUTY LAB

食べてキレイになりたい!

Milical

ミリカル

詳しくはこちら >

食べられるダイエット「ミリカル」が日本上陸!

おいしく楽しく食べて、カラダはもっと美しくなる!!

いいね! 2
ツイート 3



HAPPY PLUS × MAQUIA × SPUR × BAILA



HOME FBLとは? 特集 ダイエット・キャンプ FBLinハピ♡カツ 3誌連企画 プレゼント

MAQUIA

SPUR

BAILA

食べられるダイエット「ミリカル」が日本上陸!

美のエキスパートがお届け! フレンチビューティ流ヘルシーライフ



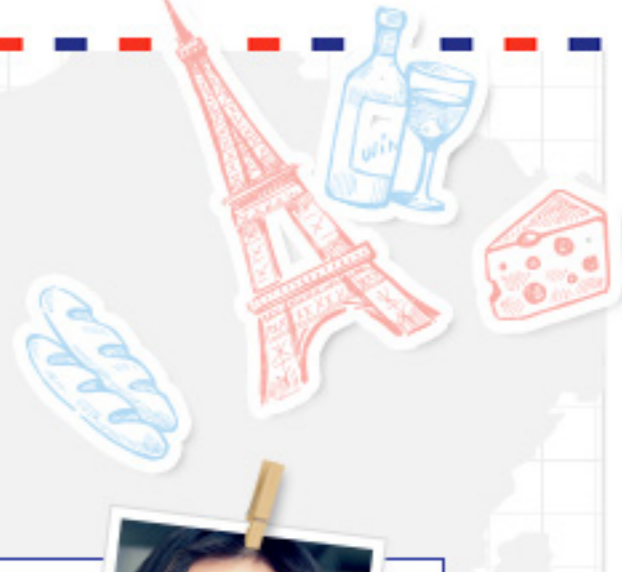
美のエキスパートがお届け!

フレンチビューティ流ヘルシーライフ

フランスで活躍するトラベルアドバイザーのバリトーかおりさんと、東京・軽井沢・パリを拠点に活躍する美容ジャーナリストの高橋美智子さん。おふたりに共通する美の秘訣は、「楽しく、美味しく美を磨く」。エキスパートたちのヘルシーライフをご紹介します!

Index

TOP



Organic from Kaolie

オーガニック



毎週末、オーガニック マルシェに通っています

日曜日に開かれるラスハイユの「BIOマーケット」は、パリで最も歴史の古いオーガニックマルシェ。フランス政府が認定する有機農産物を扱っていて乳製品、ハチミツ、お魚、お肉、野菜やフルーツ、ワインすべてが無農薬なんです。食材だけではなく、オーガニック素材で作られたパンやお菓子も美味しい! とくに焼きたてのポテトとチーズのガレットは絶品。毎回大行列に並んでいます♥



Profile



トラベルアドバイザー バリトーかおりさん
パリ在住歴20年。アテンド会社「コム・デ・パリジャン」を立ち上げ、フランス滞在のあらゆるシーンのアテンドを行う。



美容ジャーナリスト 高橋美智子さん
軽井沢、東京、フランス・パリを拠点に活動。最新の機能性コスメからオーガニックコスメまで幅広く造詣が深い。

FRENCH BEAUTY LAB 美知識が手に入るサイト

Milical 食べてキレイになりたい! ミリカル

食べられるダイエット「ミリカル」が日本上陸! おいしく楽しく食べて、カラダはもっと美しくなる!!

いいね! ツイート ReClip

Table with 4 columns: MAGAZINE & BOOK, CATEGORY, ABOUT, 関連サイト



HAPPY PLUS × MAQUIA × SPUR × BAILA



HOME FBLとは? 特集 ダイエット・キャンプ FBLinハピ♡カツ 3誌連企画 プレゼント

MAQUIA **SPUR** **BAILA**

食べられるダイエット「ミリカル」が日本上陸! 美のエキスパートがお届け! フレンチビューティ流ヘルシーライフ



美のエキスパートがお届け!

フレンチビューティ流ヘルシーライフ

フランスで活躍するトラベルアドバイザーのバリトーかおりさんと、東京・軽井沢・パリを拠点に活躍する美容ジャーナリストの高橋美智子さん。おふたりに共通する美の秘訣は、「楽しく、美味しく美を磨く」。エキスパートたちのヘルシーライフをご紹介します!

Index TOP

Diet from Kaolie
ダイエット

パリジェンヌの間で流行! 血液型別ダイエットにハマってます

血液型別ダイエットは、自分の血液型に合った食品を積極的に食べることで、効率的にやせていくダイエット。A型の私の場合、緑黄色野菜、大豆製品、お魚が適しているということなので、これらの食材を使ったメニューを食卓に並べようとしています。また時間をかけて食事をいただくのがフランス流。消化にもよいですし、満腹感を得やすいので、過食防止にもつながっていると思います。友人とのランチもおしゃべりに花が咲きます!

Profile

トラベルアドバイザー
バリトーかおりさん
パリ在住歴20年。アテンド会社「コム・デ・パリジャン」を立ち上げ、フランス滞在のあらゆるシーンのアテンドを行う。

美容ジャーナリスト
高橋美智子さん
軽井沢、東京、フランス・パリを拠点に活動。最新の機能性コスメからオーガニックコスメまで幅広く造詣が深い。

美知識が手に入るサイト
FRENCH BEAUTY LAB

食べてキレイになりたい!
Milical
詳しくはこちら >

食べられるダイエット「ミリカル」が日本上陸!
おいしく楽しく食べて、カラダはもっと美しくなる!!



HAPPY PLUS MAQUIA SPUR BAILA



HOME FBLとは? 特集 ダイエット・キャンプ FBLinハビ♡カツ 3誌連企画 プレゼント

MAQUIA

SPUR

BAILA

食べられるダイエット「ミリカル」が日本上陸!

美のエキスパートがお届け! フレンチビューティ流ヘルシーライフ



美のエキスパートがお届け!

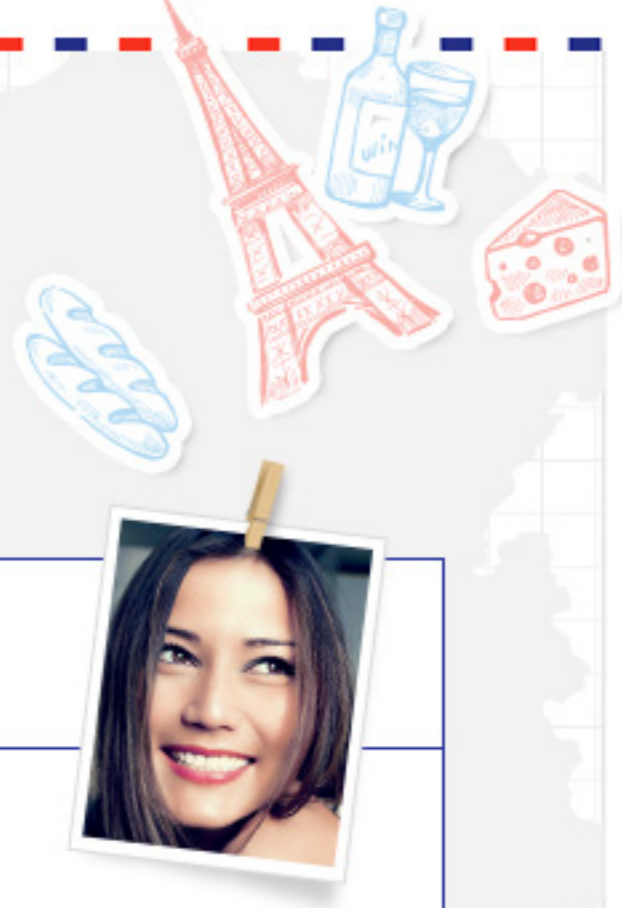
フレンチビューティ流ヘルシーライフ

フランスで活躍するトラベルアドバイザーのバリトーかおりさんと、東京・軽井沢・パリを拠点に活躍する美容ジャーナリストの高橋美智子さん。おふたりに共通する美の秘訣は、「楽しく、美味しく美を磨く」。エキスパートたちのヘルシーライフをご紹介します!



Index

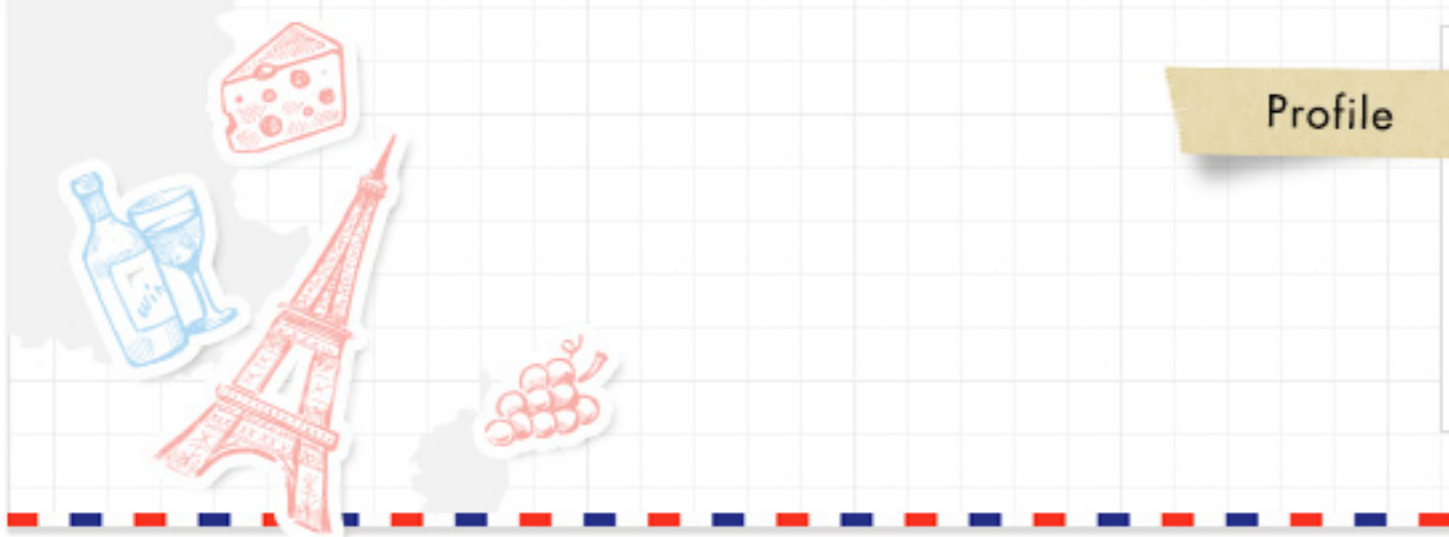
TOP



Walk from Kaolie お散歩

愛犬と早朝お散歩。足やヒップの筋トレに励んでいます

愛犬を連れてモンマルトルの階段を上り、サクレクール寺院前までお散歩するのが日課です。モンマルトルの丘から眺める、深い霧がかかったパリは絶景♥ 休日は、娘とパリ植物園にお散歩したり、娘を預けてセーヌ川沿いをデート気分でパートナーとお散歩するのも大好き。出産を機に20kg太ってしまったのですが(笑)、ウォーキングのおかげで足やヒップのお肉もスッキリです!



Profile



トラベルアドバイザー バリトーかおりさん
パリ在住歴20年。アテンド会社「コム・デ・パリジャン」を立ち上げ、フランス滞在のあらゆるシーンのアテンドを行う。



美容ジャーナリスト 高橋美智子さん
軽井沢、東京、フランス・パリを拠点に活動。最新の機能性コスメからオーガニックコスメまで幅広く造詣が深い。

美知識が手に入るサイト FRENCH BEAUTY LAB

Milical 食べてキレイになりたい! ミリカル 詳しくはこちら >

食べられるダイエット「ミリカル」が日本上陸! おいしく楽しく食べて、カラダはもっと美しくなる!!

いいね! 2 ツイート 3 ReClip

Table with 4 columns: MAGAZINE & BOOK, CATEGORY, ABOUT, 関連サイト. Lists various magazines, categories like Fashion, Beauty, Food, and related sites like FLAG SHOP.

