

MyAge 2017 秋冬号 (eclat mook)

生甘酒と乳酸発酵漬けて、「手作り」発酵食にトライ!

美&元気を
あきらめない!

MyAge マイエイジ

オンラインメディア
OurAge
アウェイジ

2017 秋冬号 Vol.13

初登場! カバーインタビュー
黒田知永子さん



お腹ポッコリをなくして、女性ホルモンアップ!

骨盤底筋

呼吸を巡らせて不調をなくす 骨盤のゆがみは、その生活習慣にあり! 血圧を下げるツボ

eclat
mook

発売日: 2017年11月1日

出版: 集英社

ページ: 208

PDF

<https://k2s.cc/file/3038e64d1da3c/763ky87NX.pdf.rar>

