

日経ヘルス 2017年 09 月号

朝夜5分で! 下腹を凹ませる

もっと健康に、もっと美しく
日経ヘルス

夏の
不調・
お悩み別

足りない
ビタミン・ミネラルを知って
「むくみ、貧血、疲れ」を撃退!!

**栄養素
ガイド**

2017
September
定価600円 **9**

Interview 高畑亮希

世界の注目!

究極のリラックスが
手に入る
「おとなまき」

老け髪・老け肌ストップ!
一生続く 一挙紹介
美髪&美肌 秘テク27

髪のお悩み パサつき 薄毛 白髪
肌のくすみ 黄ばみ シミ シワ たるみ 対策

「たるみ下腹」「脂肪下腹」「ゆがみ下腹」…
“お腹ぽっこり”の悩み全て解消!

朝夜5分で! 1週間で
下腹
2.5cm減!

下腹を凹ませる

朝夜90秒セルフ整体テクニック
骨盤ゆがみとり
「下腹べたんこポーズ」

便秘外来の元ナースが考案
「朝5分! 腸上げストレッチ」

朝30秒お腹をひねってむくみ下腹スッキリ
「お腹フリフリ30秒!
下腹リンパダイエット」

たるみ下腹にくんぐん効く
「夜の1ポーズ体幹ヨガトレ」
胸まわりがゆるむと腹べたに
「夜の呼吸するだけダイエット」

新発見 体内時計が決め手でした!
**もっと下腹凹む
7つの習慣**

発売日: 2017年8月2日

出版: 日経BP社

PDF

<http://yep.pm/7D74OFMi5/kprRecFTQ.pdf.rar>

