

●もたつき肉解消! 年代別 全身「たるみ上げ」●「弱すぎメンタル」克服法

# からだにいいこと

10  
2017  
October

特別付録  
お金を引き寄せる!  
「龍守り  
カード」

保存版  
「家事えもん」こと  
松嶋英太朗さん登場!  
「家事の  
得ワザ21」

クヨクヨ・オロオロしなくなる  
「弱すぎメンタル」  
立て直し外来

“シワ”“たるみ”“くすみ”一掃!  
若見えの9割は  
「目元」で決まる!

- シワ消去「綿棒ツボ押し&ミニ湿布」
- たるみ撃退「BBクリーム指3本塗り」
- くすみ解消「顔コリ“ボスキャラ”退治」

へたな歯磨きより効果大!  
病気・口臭しらずの  
30秒「毒出しうがい」

毎朝ラクチン&若く見える!  
大人の「切りっぱなしポブ」

“添加物”“隠れ油”ゼロ!  
夏バテ  
対策!  
“ルー要らず”の  
カレーレシピ

話題の「体幹リセット」が効く…

年代別  
2週間で“もたつき肉”を消す!  
全身「たるみ上げ」

読者の下腹が変わった!



- “産後たるみ”にも!  
「ぜい肉溶かしマッサージ」
- さとう珠緒さんが実証  
「サボリ筋覚醒エクサ」
- “重力たるみ”には  
「他力本願インナー」

発売日: 2017年8月16日

出版: 祥伝社

PDF

