



2011年秋号 (9月20日発売)

《第一特集》

40代50代を美しく過ごすために キレイな50代を目指すために・・・  
見た目のNo. 1 悩みを解消!

# 全身リフトアップ! 秋こそ本気のたるみケア

女性にとって見逃せない肌の悩み、それはたるみです。夏に浴びた紫外線は日焼けだけでなく、肌の中のコラーゲン繊維も傷つけ、シワ、たるみを作り出します。これからの肌の状態も、この時期の肌ケア次第。秋こそ、美肌対策の本番です!

《顔編》

シワ・たるみを解消する夜10分・朝1分マッサージ 顔筋を整えてリフトアップ

目元・ほうれい線・頬

- 目的別効くコスメ! マッサージクリーム、コラーゲンを育てる美容液など
- サプリ情報 美肌を支えるコラーゲントレーニング、サプリ
- シミ対策は秋が本番! シワ・たるみを消す最新美容医療 美容医療の機械・注射の解説
- メイクでたるみを解消! 見た目をマイナス10歳肌に

《体編》

体は顔より先にたるみます! 筋肉ケアで体もリフトアップ

●ボディー用クリーム、ローション

●ヒップを支える下着

肌のためには野菜が最初 食べ方でたるみを解消!

邱紅梅さんに聞く、たるみを防ぐ漢方

《第二特集》

## 女性ホルモンが減ると何が起こるの? 閉経の100の不安を一気に解決

《第三特集》

## 40代後半から患者が増える! 本当に知りたい「乳がん」最新情報2011

編集案は変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

※2011年夏号より版型が変更しています。

新サイズ:天地280mm×左右210mm(日経ヘルスと同サイズ)

データ締切日 9月6日(火)

日経ヘルスプルミエ《別冊》 今後の発行予定

7月 病気にかかりにくい体になる! 免疫力を上げる本

10月 40代からの下腹凹ませ

11月 邱紅梅さんの「お茶」で不調すっきり