

毎月、全国で好評発売中！

ほぐす・癒やす・キレイになる暮らし
からだにいいこと

2012年4/16(月)売
2012年6月号
特集予告



第1特集

“夏服”前に何とかしたい！

最短 15日間で「下腹肉」が削れる応急シェイプ術

- ・リンパエクサ
- ・骨盤底筋セラピー
- ・「脱・メタボ食材」食べて下腹シェイプ(トマト、大根おろし、玄米、大麦など)

第2特集

10歳若見え変身！

アラフォーが「30代前半になれるヘア・カタログ」

第3特集

「健康になるホルモン」「病気をまねくホルモン」
の出し方・へらし方

- ・からだにいいホルモンMap
- ・女性ホルモン倍増！「マッサージ&若返り食」

その他特集

- ・美白 & 紫外線対策企画 ※
- ・春のウォーキング企画 ※
- ・春の体をデトックスする「ゆる薬膳」

特別付録

1日1カ所3分間ですみずみまでピカピカに！
30日間「ちょい掃除」カレンダー

※のマークは
別途広告企画書あり
からだにいいことADにて、
PDFダウンロード可能です！

●内容は一部変更になることがあります

【広告料金】

- 4C1P正価：120万円
- タイアップ制作費：
30万円/1P

【進行スケジュール】

- 校正1回入稿〆切：3月19日(月)
- 校正なし入稿〆切：3月29日(木)

【発行形態】

- 版型 A4変形・中綴じ
- 基本ページ数約140P+付録
- 発行部数 10万部・月刊
- 特別定価 600円(税込)

お問い合わせ先：祥伝社広告部 チームからだにいいこと

TEL:03-3291-1150 fax:03-3219-2170 <http://www.shodensha.co.jp/karakotoad/>