

毎月、全国で好評発売中！

2013年3/16(土)発売  
2013年5月号  
特集予告

ほぐす・癒やす・キレイになる暮らし

からだにいいこと



### 第1特集

腹が変われば全身変わる！

「大人の美腹」ダイエット！

- ・【骨で凹ます】骨スイッチで勝手に下腹が凹む
- ・【もんで凹ます】筋肉をだましてヤせる
- ・【歩いて凹ます】腹ペコウォーキングでもっと腹ヤセ

### 第2特集

朝、鏡を見るのが楽しみになる！「睡眠美容」のすべて

- ・寝る前3分「静脈マッサージ」
- ・寝る前オイルで若肌キープ！
- ・「寝る前コラーゲンゼリー」で朝からツヤスベ肌！

### 第3特集

スッキリ快調！若くなる！

女性の幸せは「肝臓・腎臓・腸」からやって来る！

- ・「固いところ」が“衰え内臓”「按腹法」で内臓美人に！
- ・「肝・腎・腸」がよみがえる「超カンタン薬膳食」

### 特別付録

アーユルヴェーダマスター・蓮村先生の「毒出しカレンダー」

### その他特集

- ・春の不調を元気に乗り切る！※
- ・2013 春のヒット食品
- ・野菜・果物で手づくり酵素ドリンク
- ・ヒップアップ・小尻・割れ尻効果……読者が「機能性ショーツ」10種はき比べ！
- ・40代50代から夢をつかむ！「リ・スタートのすすめ」

※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：2月18日(月)
- 校正なし入稿〆切：2月27日(水)

#### 【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/>