

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

2013年11/16(水)発売
2014年1月号
特集予告



第1特集

しんどい！もうダメ……「女の疲れとり」大特集

- ・【part1 カラダの疲れ】トビラ 最新医学でわかった「疲れにいいこと・悪いこと」
- ・疲れにスグ効く 特効ツボ
- ・疲れが消える「抗疲労レシピ」
- ・【part2 ココロの疲れ】トビラ～精神科医が教える ココロの疲れ対処法
- ・メンタルケアマッサージ
- ・1日3分「おふる瞑想法」

第2特集

アラフォーモデル30人の「いつまでも若い顔のために私がやっていること」

- ・カリスマモデルの「私のキレイを作る24時間」
- ・「これで若顔！」私のイチオシテク

第3特集

「このハミ肉がなんとかかなれば…」

我慢できないココだけ締める本気テク

- ・マッサージで尻下&腹上のハミ肉消滅
- ・寝ながらできる「ブラのハミ肉」消滅エクサ
- ・「ごはん6割食べ」で腹からヤせる！

その他特集

- ・カラダの痛み対策企画 ※
- ・快調企画 2013冬 ※
- ・徹底比較！ハンドクリームNo.1はコレ！
- ・速攻リカバーできる反省ダイエット
- ・足筋強化レッスン

※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：10月21日(月)
- 校正なし入稿〆切：10月30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/>