

健康

発行：主婦の友インフォス情報社

1月号

(12月2日発売)

企画内容のご案内

別冊付録付き

別冊付録

1日1ツボ 31症状に効く!【手のツボ カレンダー】

《大型企画》

物忘れの原因、脳疲労には【若返りドリル】が効く
ボケの原因、脳の糖尿病は【糖減らし食】で治す

<巻頭カラー特集>

■楽しみながら脳疲労解消【若返りドリル】編

・昭和思い出クイズ ・懐かしのあの人クイズ・懐メロ朗読 ・足裏包帯巻き ・片鼻呼吸 ・言葉遊び等

<モノクロ特集>

■ボケの原因【脳の糖尿病】改善編

・脳疲労を解消させる【レモンティー】 ・【くるみミルク】は脳の大好物 ・【ビフィズス菌の赤ちゃん腸】
になれば記憶力アップ、うつも改善

《血糖値下げ企画》

■【年の瀬血糖値】を下げる1週間プログラム (1週間分のネタを動作と食を取り入れる)

《おもしろ企画》

■精力を取り戻す【ムラムラジュース】 (ピスタチオ、インゲン等を使ったレシピの紹介)

《季節もの企画》

■しもやけ、あかぎれ、氷足にならない!【とうがらしソックス】

《ダイエット企画》

■らくらく5kgやせ! 食前【切り干し大根スープダイエット】

校了日11月14日

株式会社主婦の友インフォス情報社 広告営業部 TEL03-3294-3136 FAX03-3295-1512

* 企画は一部変更する場合があります。予めご了承ください *