

健康

発行：主婦の友インフォス情報社

2月号

(12月27日発売)

企画内容のご案内

とじ込み付録付き

とじ込み付録

数字のもつパワーがしびれ、ひざ痛、腰痛、肩こりをほぐす！
貼って、ゆずって痛みをとる【たま数字】

《大型企画》

インスリンの寿命を伸ばす
ヘモグロビンA1cを下げる新方式

＜巻頭カラー特集＞

■インスリンの寿命を伸ばしヘモグロビンA1cを下げる食事
・カボチャのわたスープ、ヨーグルト野菜、お茶の葉漬物、糖尿病に効く漢方等

■これぞ万能！【トマト出汁】活用術

＜モノクロ特集＞

■腸を温めればインスリンの効き目改善！血糖値を下げる
・オケツたたき、だるま体操、手首にぎにぎ、酒かす風呂、小腸もみ等

《動作もの企画》

■【足もみ】が〇〇に効いた、〇〇〇が治った

《ダイエット企画》

■2ヶ月で11kgやせ！【6秒間力こめダイエット】

《高血圧企画》

■血圧下げ効果てきめん！髪までフッサフサ【すり黒ゴマ酢】

《ツボ企画》

■飲まずに治す！【漢方のツボ貼り】

《おもしろ企画》

■女性ホルモンを満たし、更年期も解消【わき毛伸ばし健康法】

校了日12月10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 *