

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5/16(木)売
2013年7月号
特集予告



第1特集

誰でも上がる！若くなる！

整形より変わる！「顔たるみ」解消テク

- ・むくみとたるみの関係はetcたるみの疑問をズバツと解決！
- ・「引き上げエクサ」で顔が上がる！
- ・コスメコンシェルジュが勧める「たるみケア」いちおしコスメ

第2特集

美味しい！快感！充実感！

「このダイエットは、キモチいい！」

- ・「快脳ダイエット」なら好きな物食べてヤセ体質に！
- ・ぷるんぷるんこんにやく体操ダイエット
- ・「体重測るだけ」でダイエット脳が喜ぶ！

第3特集

バテない！疲れが残らないカラダになる！

「筋力0」からの体力UP講座

- ・「筋力・心臓・肺」を鍛えて、いつまでも元気な体！
- ・運動ごぶさたさんは「止めるストレッチ」でふわふわ筋肉に！
- ・力士になりきって、ヨイショ～！ 3分「シコふみ」で体力アップ

その他特集

- ・骨にいいこと
- ・虫歯の日(6/9)関連企画
- ・水虫対策企画
- ・疲労回復、脳機能アップ...「おいしくて体にいい機能性おやつ」
- ・家事しながらでもこれならできる！大人の「セルフネイル」
- ・カビ、悪臭、虫退治...梅雨を気持ちよく過ごせるお掃除テク

※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：4月16日(火)
- 校正なし入稿〆切：4月25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/>