

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12/16(月)発売  
2014年2月号  
特集予告



### 第1特集

ちょこっと増えた2kgが戻らない」を解決！

アラフォーからの「体重落とし」これが正解！

- ・「ちょこっと増えた2kg」の落とし方はスリム有名人に聞け！
- ・【便秘太り】腸にたまった便を出すだけでスリリやせ！「腸動かしマッサージ
- ・【脂肪太り】「12月に始めるダイエットは必ず成功する」脂肪だけを2kg落とす！

### 第2特集

科学で分析！「肌と髪をうるおす洗い方・整え方」選手権

- ・【洗顔】【化粧水のつけかた】【シャンプー】【体洗い】【むだ毛処理】

### 第3特集

「冷えとり生活」決定版で、健康な体に変わる！

- ・入浴で冷え知らずの体に！
- ・“腸冷え”防げば、老けずに健康スリムは簡単！
- ・しょうが、シナモン...混ぜるだけ冷え取りドリンク

### 特別付録

人生がうまくいくストレスリセット30

### その他特集

- ・更年期対策企画 ※
- ・尿トラブル対策企画 ※
- ・ササッとかけて美肌になる！ 手作りゼラチンふりかけ
- ・粕漬けだけじゃもったいない！とことん酒かすレシピ
- ・医療費控除から入院補助まで“女性の病気とお金”教えます！

※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：11月19日(火)
- 校正なし入稿〆切：11月28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/>