

2014年2月7日発売3月号 (表紙: 杏 予定) 編集内容案

《巻頭特集》 36p

1日3分からの簡単ケアでプチ不調を解消！
女性ホルモンを味方につけて、元気&キレイになる☆
1ヶ月でカラダが変わる！

セルフケア大全



一年で一番寒い2月、体調も心の状態もすぐれず、なんとなく不調を感じる人が多い季節。そこで、日々仕事のストレスにさらされている働く女性ならではの不調をフォローしつつ、月経周期に合わせた1ヶ月というサイクルにあわせたセルフケアをご紹介します。

・働き女子のプチ不調の9割はホルモンバランスの乱れが原因だった！？

- ・生理周期を意識するだけで、元気&キレイになれる！
- ・生理前の症状で、あなたの“女性ホルモン美人度”をチェック

【プチ不調を解消！編】

- ・読者アンケートで分かった！働き女子を悩ませるプチ不調はコレ
- ・年代別・働き女子に訪れるカラダと心のピンチMAP&処方箋
- ・朝の「なんだかダルい」を1分で解消できる魔法のツボ

【キレイを手に入れる！編】

- ・まずは基礎体温から！1ヶ月MYビューティーカレンダーを作ろう
- ・“腸美人”になるためにやっていいことvs.ダメなこと
- ・年齢に負けない！もう一度“美髪”を手に入れるための1ヶ月プログラム

《第2特集》 30p

消費増税まであと2ヶ月

賢いお金の使い方を身につけるなら今が勝負！

貯め上手は「お金の使い方」が9割！

《第3特集》 14p

冬のおこもりシーズンだから極めたい！

洋服、靴から食器まで、すっきり片づく魔法テク

100円グッズ&無印で

簡単★プチプラ収納術