

健康

発行：主婦の友インフォス情報社

10月号

(9月2日発売)

企画内容のご案内

CD付録付き

特別付録

聴くだけで血流改善、ヘモグロビンA1cを下げるCD

《大型企画》

血管内のマル秘成分で動脈硬化を改善【血管内毒流し】

<巻頭カラー特集>

食べ物編

■食べ物で【血管内の毒だし】をするコツ10連発

・【やわらか血管を作る3つの習慣】・血管を強くしたければ【週3回の肉食食い】・血管を若返らせる
トマト寒天・動脈硬化を防ぐ【麩納豆】・血管内の油を流す【毒流し術】・【青魚の缶詰】こそ血管掃除の達人

<モノクロ特集>

動作編

■この動作が【血管内の毒だし】力を高める

・動脈硬化を招く【歯周病】を防ぐコツ・血管が若返る【足裏床トントン】・一酸化窒素を拡張させ血流を促進。1日
3回の【手クロス体操】・血管を丈夫にする【ちょい早歩き】・第2の心臓を鍛えて血流アップする【ふくらはぎもみ】
・毛細血管を育てる【絹の手袋こすり】・血圧が低下する【ぷるぷる体操】・血管をやわらかくする【たたき棒】

糖尿病企画・ダイエット

■毎晩たっぷり飲み食いして17kg減

糖尿病の必見！血糖値、ヘモグロビンA1cも下げる【ハイボールダイエット】

■血圧が下がる！血糖値が下がる〇〇に効いた【小指もみ】

《症状名企画》

■お尻を鍛えて膝や腰の痛みが消える【お尻しぼり】

《台所企画》

■万能調味料がこんな症状に効いた！症状別【にんにく酢】の使い方

《おもしろ企画》

■夏こそ体は冷えている！下半身の悩みを解消する【肛門カイロ】

校了日 8月15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 *