

健康

発行：主婦の友インフォス情報社

12月号

(11月1日発売)

企画内容のご案内

別冊付録付き

別冊付録 血糖値を下げ、ヘモグロビンA1cまでも下げる！【ボリューム100円おかず】

《大型企画》 ひざの関節きしみは【3分ゆる体操】で治る！
激痛、水溜り、きしみ、腰痛まで解消

＜巻頭カラー特集＞

- 関節の詰まり・硬化をとって痛みを即消す【3分ゆる体操】
- 関節内の血流詰まりを流す！ひざの水溜りも消失させる【3分ゆる体操】

＜モノクロ特集＞

- 関節詰まりを流す東洋医学の食べ方
- 骨の位置を整え、ひざ痛をひと晩で取る【ひもしばり股関節】

《酵素企画》

- やせた！炎症改善！アトピーが消えた！血圧が下がった【万能酵素生活】

《おもしろ健康法》

- 1日大さじ1杯の【茶ガラ】が効いた！便秘解消！血液サラサラ、血管も強くなる

《ダイエット企画》

- 10kgやせ続出！飲むだけでやせる【温だしダイエット】

校了日10月14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 *