

健康

10月号

発行：主婦の友インフォス情報社

(9月2日発売)

企画内容のご案内

《大型企画》

●心筋梗塞、脳卒中にならない！

詰まらない、やわらかい血管をつくる！《4C15P+1C15P》

血管若返りに有効な食事&動作、14の方法を一挙紹介

- ・しなやかな血管を作る食事、酢トマト、しいたけ茶、にんにくオイル他
- ・血管若返り運動、胸そらし、太ももストレッチ、足首立て他

●100年伝わる健康体操【自彊術】で

腰痛が劇的改善！《1C30P》

《血糖値改善企画》

- カカオたっぷり【ダークチョコ】が血糖値をグングン下げる！《1C20P》
カカオ70%以上のチョコは血糖値下げの救世主。抹茶に入れて効果UP！

《ダイエット企画》

- 3ヶ月で11kgやせた！耳ツボ刺激で食欲が自然に抑えられ、スルスルやせた《1C16P》
耳ツボの刺激で血流改善。ダイエット効果に加え、血圧、血糖値の改善にも

《小特集企画》

- 肺炎のリスクを高めるドライマウスをストップ！
井戸の手押しポンプの写真が唾液分泌を刺激する！？
- 別府温泉から出た温泉成分。
アトピーを治す【温泉藻】毛をモサモサ生やす【温泉酵母】
- 腰の痛みに効く。腰の負担を軽減する【バランスバンド】

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