毎月、全国の書店・コンビニで好評発売中

からだにいいこと

2019年12/16売
(2020年2月号)
特集予告

第1特集 (4C26P予定)

ガンコな下半身デブがスルスル痩せる！
「かたまり脂肪」の溶かし方、流し方

・お腹・脚・お尻でかたまった脂肪はこうして溶かす！
・あなたの下半身太りはどこから？「体質別・脂肪の溶かし方・流し方」
・かたまり脂肪に冷えは天敵！ 脂肪を溶かす「あたため術」

第2特集 (4C13P予定)

３大髪悩みを改善
くせ毛・抜け毛・白髪を減らす「洗い方」と「育毛法」

・黒髪を取り戻す『サバ缶×大豆缶×チーズ』レシピ
・中医学博士が実践、90歳の白髪頭にも黒髪が出現！？
・頭皮が潤う「ホイップ保湿シャンプー術」

第3特集 (1C16P予定)

肩コリ、頭痛、腰痛を一網打尽！
永久保存版「ツボ de 不調改善」早見表

・心身のトラブルはツボで解消！症状別ツボ早見表
・「肩こり」「頭痛」「腰痛」「眼精疲労」
「便秘」「ストレス」「イライラ」「落ち込み」
不調に応じたツボの位置と押し方が分かる

第4特集 (4C11P予定)

週10時間の家事時間が激減！
「斬新すぎる "100均"活用術」

・100均"オキシ漬け"で掃除時間を超絶短縮
・100均活用裏技「掃除編」
・100均活用裏技「料理編」

その他企画

※『疲労回復』企画
※『更年期対策』企画

※のマークは、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：
37.5万円／１P

◆TU申込締切 ⇒ ：10/18（金）
◆校了 ⇒ ：11/28（木）

【発行形態】
●版型 A4変形･中綴じ
●基本ページ数約140P
●発行部数 11万部･月刊
●通常定価 620円（税込）

お問い合わせ先：月刊「からだにいいこと」感動創造事業部
東京本社 03-3291-1150 ／ 大阪支社 06-6397-1510
[ADサイト] http://www.karakoto.com/karakotoad/