

老けない! 太らない! カラダの便利帖

Contents

老けない! Part 1

顔

これ以上シミを増やさない! たるませない!

- 顔
- シミ・くすみ …… P06
- 目元・頬のたるみ …… P10
- 毛穴・乾燥 …… P12
- 目の不調 …… P14
- 歯の黄ばみ・口臭 …… P16

髪

- 湿気でボンバー …… P28
- 白髪の悩み …… P30

コラム

- U2500円台! 年齢肌に合ったベストな1本は? 化粧水ベストランキング …… P18

老けない! Part 2

カラダ

ガサガサ&たるだるにオサラバ!

- 上半身
- 手・爪の不調 …… P36
- 腕・首・背中トラブル …… P38
- 胸・胴のトラブル …… P40

下半身

- おしり・太もものたるみ …… P42
- 足・ひざの悩み …… P44
- ムダ毛・乾燥・むくみ …… P46

コラム

- 乾燥に負けない! 保湿力・香り・成分・使用感を一斉テスト! ボディクリームベストランキング …… P48

ニオイ

- 脇が臭い …… P58
- 汗・頭皮が臭い …… P60
- 足が臭い …… P62

10大アンチエイジング&ダイエットアイテムJUDGE!

シートマスク・マイクロカレント美顔器 …… P64

シミ・毛穴ケア用品・ダイエットドリンク …… P65

老けない! Part 3

心

原因不明の不調のお悩みを解決!

心・不調

- 生理・更年期の症状 …… P68
- 気圧の不調 …… P70

不眠

- 不眠・目覚めの悪さ …… P72

【はじめにお読みください】

この本は弊社刊行の「LDK」または「LDK The Beauty」掲載の特集を加筆・再編集したものです。掲載商品に関しては、基本的に編集部で購入時の価格(8%税込)となります。また、掲載内容は2019年11月現在のものです。すでに販売していない場合や仕様・デザインの変更、実勢価格、各種情報などが異なる場合がございますので、あらかじめご了承ください。また、掲載している情報や商品の効果には個人差があります。体に異変を感じたらすみやかに中止し医師へ相談してください。

太らない! Part 1

食べ方・動き方

過食や早食いを防げば太らない!

食べ方

- ごはんの食べ方 …… P76
- おやつ食べ方 …… P78
- タイミングetc. …… P80

コラム

- 料理のプロ直伝! 味もコスバも文句なし!! 太らない糖質オフレシピ …… P82

動き方

- 自宅での動き方 …… P84
- 外での動き方 …… P86

服の選び方にも睡眠の仕方にもやせるルールがありました!

太らない! Part 2

着方・眠り方

着方

- 太見えの悩み …… P90

眠り方

- 睡眠の質 …… P94

10大アンチエイジング&ダイエットアイテムJUDGE!

EMSマシン・エクササイズ本 …… P96

一食置き換え・サプリメント …… P97

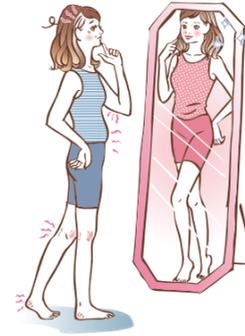


「昔はこんなはずじゃ…」

年齢を重ねるにつれ感じるギャップは

シミヤシワ、たるみなどの見た目から

イライラ、不調などの内面まで多岐に渡ります。



本誌は、そんなちょこっと老けの
原因と解決策を

医師・美容のプロ・健康のプロに徹底取材!

これから10年後も、20年後も
美しく健やかでいるための
過ごし方をお教えします!

