



## PART 2 たるみやむくみを 解消して若々しく!

# 体

Body  
編



### 上半身

- ◎二の腕のたるみ … P42
- ◎ぽっこりお腹・たるみ首 … P44
- ◎バストと背中 of たるみ … P48
- ◎ハンドケア … P50
- ◎脇汗・脇のニオイ … P52

### 下半身

- ◎足のガサガサ・痛み … P62
- ◎足のむくみ・お尻のたるみ … P64
- ◎足のニオイ … P66

＼ ちょい老けバストを救う /

◎ノンワイヤーブラ選び … P54

## PART 3 不調はプチのうちに スッキリさせる!

# 不調

Bad Condition  
編



### 痛み・疲れ

- ◎頭痛・肩こり … P70
- ◎腰痛・関節痛 … P72
- ◎疲れ・だるさ … P74

### 腸

- ◎便秘 … P76

### 眠り

- ◎睡眠 … P79

### 生理

- ◎生理痛・PMS … P92
- ◎更年期 … P95

### 老眼

- ◎老眼 … P96

＼ ぐっすり眠れる逸品探しました /

◎快眠グッズ  
アリ・ナシ ジャッジ … P82



## LDK 老けないカラダの 便利帖 最新版

# Contents

はじめにお読みください

この本は弊社刊行の『LDK』『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（税込）となります。  
また掲載内容は2020年12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。

## PART 1

ハリとツヤを取り戻して、  
10歳若返る!

# 顔

Face  
編



### 顔

- ◎シミ・くすみ … P08
- ◎乾燥 … P12
- ◎毛穴 … P14
- ◎たるみ・シワ … P16

### 歯

- ◎口臭・歯の黄ばみ … P30

### 髪

- ◎髪のボリューム・コシ … P34
- ◎白髪 … P38



＼ プチプラでちょい老け撃退 /

◎大人のコスメ選びの大正解 … P18