

晋遊舎ムック

LDK 老けないカラダの 便利帖

よりぬき
お得版

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2021年6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

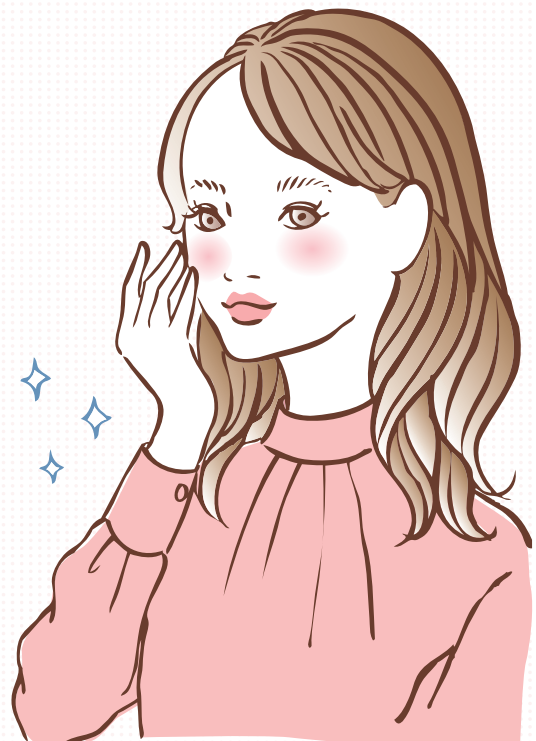
- ◎シミ・くすみ … P08
- ◎乾燥 … P12
- ◎毛穴 … P14
- ◎シワ・たるみ … P16

歯

- ◎口臭・歯の黄ばみ … P18

髪

- ◎髪のボリューム・コシ … P22
- ◎白髪 … P26





PART2

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 … P30
- ◎ぽっこりお腹・たるみ首 … P32
- ◎バスト・背中 … P36
- ◎ハンドケア … P38
- ◎脇汗・脇のニオイ … P40

下半身

- ◎足のガサガサ・痛み … P50
- ◎脚・お尻・たるみ・むくみ … P52
- ◎足のニオイ … P54

＼ ちょい老けバストを救う /
◎ノンワイヤーブラ選び … P42

PART3

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 … P58
- ◎腰痛・関節痛 … P60
- ◎疲れ・だるさ … P62

＼ 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 … P70

腸

- ◎便秘 … P64



眠り

- ◎睡眠 … P67



生理

- ◎生理痛・PMS … P78
- ◎更年期 … P81