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、基本的に編集部の購入時の価格となります。また、掲載内容は2021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。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。身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。

LDK FUKENAI KARADA 70 BENRICHOU 2022 老けないカラダ。

便利帖 © 2022 CONTENTS







ケアや アイテムを 見直すだけで 10歳若見え!

PO6 PART 1

老けない顔編

P08 … シミ・くすみ

P10 … 美白

P12 … たるみ・シワ

P16 ··· 毛穴汚れ

P18 … 乾燥・肌トラブル

P32 … 髪のボリューム・コシ

P34 … 白髪

P36 · · · 頭皮トラブル

P38 … 口臭・歯の黄ばみ

COLUMN

P20 … 美容家電 買ってイイものダメなもの









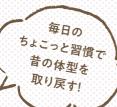






fukenaikarada_P04-05.indd 4 2021/12/08 20:13

P40 PART 2









若返るカラダ編



P44 ··· 太った!

P46 … お腹&背中のたるみ

P48 ··· 胸の垂れ

P50 … 手元の乾燥

P42 … 二の腕の悩み P52 … 脇汗・体臭

P62 … 足のむくみ

P64 … 足のトラブル

P66 ··· 足のニオイ

TEST

P54 … ちょい老け! バストを救う

安くて良いブラジャー 種類別ランキング

P68 PART 3







うるある不調

P70 ··· 疲労・だるさ P84 ··· PMS・生理痛・更年期障害

P72 … 冷え・睡眠不足

P94 ··· 腸 · 便秘

P74 ··· 肩こり

P96 … 疲れ目・ドライアイ

P76 … 頭痛・腰痛・関節痛

TEST

P78 ··· あなたを"あっためて""うるおす"

入浴剤ランキング

P88 … 生理用ナプキンの選び方ガイド





2021/12/08 20:13 fukenaikarada_P04-05.indd 5