

はじめにお読みください

この本は2021年12月発行の『LDK 老けないカラダの便利帖2022』を加筆・改変・縮小し、よりぬきお得版として発行したものです。

一部『LDK』または『LDK the Beauty』掲載の特集を加筆・再編集しています。掲載商品に関しては、基本的に編集部で購入時の価格となります。また、掲載内容は2022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。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 no BENRICHOU

老けないカラダの便利帖 よりぬきお得版

CONTENTS



P06 **PART 1**

ケアや
アイテムを
見直すだけで
10歳若見え!

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

P30 … 髪の毛のボリューム・コシ

P32 … 白髪

P34 … 頭皮トラブル

TEST

P20 … 美肌 UV 下地のベスト



P36 PART 2

毎日の
ちよこつと習慣で
昔の体型を
取り戻す!



若返るカラダ編



- P38 ... 二の腕の悩み
- P40 ... 太った!
- P42 ... お腹&背中 of たるみ
- P44 ... 胸の垂れ
- P46 ... 手元の乾燥
- P56 ... 足のむくみ
- P58 ... 足のトラブル

COLUMN&TEST

P48 ... 気になるニオイ悩み相談室

P60 PART 3

薬やストレッチを
取り入れて
日々の不調を改善!



あるある不調編

- P62 ... 疲労・だるさ
- P64 ... 冷え・睡眠不足
- P66 ... 肩こり
- P68 ... 頭痛・腰痛・関節痛
- P70 ... PMS・生理痛・更年期障害
- P78 ... 腸・便秘
- P80 ... 疲れ目・ドライアイ

COLUMN&TEST

P72 ... デリケートゾーンのコト、
教えてください!

