

LDK 老けないカラダの便利帖

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となります。また、掲載内容は2022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。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。

p38

p28

p6

- p55…手荒れ・傷あと
- p49…太見え
- p45…胸の垂れ
- p39…全身やせ
- p56…体のニオイ
- p57…足のニオイ
- p50…脚のむくみ
- p52…脚やせ
- p46…お尻
- p47…背中のでこ
- p48…二の腕
- p42…ぽっこりおなか
- p44…ぽっこりおなか(便秘)

Part 3 年齢を重ねるにつれて現れた 身体の悩みを解消!



- p34…ツヤがない
- p31…ボリューム不足
- p29…頭皮ダメージ
- p30…うねり
- p32…パサつき・ボサボサ
- p35…白髪

Part 2 うねりに広がり、ツヤがなくなる… 髪の毛の美しさを取り戻す

- p17…大人ニキビ
- p12…シワ
- p7…シミ
- p18…毛穴の悩み
- p14…顔の乾燥
- p16…肌荒れ・マスク荒れ
- p9…くすみ
- p10…クマ
- p11…たるみ
- p19…口臭

Part 1 若い頃はこうじゃなかった! 顔の変化の対処法



p88

p68



ミニテスト

- p20… U5000円美容液 THE TEST
- p58… キレイ見せショーツ No.1 決定戦

小特集

- p80… 生理のイラッモヤッお助けアイデア集

コラム

週末レスキューごはん

- p36… [乾燥肌編]
- p66… [むくみ編]
- p94… [だるさ(ウインターブルー)編]
- [貧血編]

Part 5 イライラ、もやもや、悲しみ。 コントロールできない心の整え方

- p92… H S P
- p89… 気象病
- p90… 不安定な心
- p93… 自己肯定感



Part 4 病院に行くほどじゃないけど、 ずっと悩んでいる… あるある不調を解決!

- p79… 更年期症状
- p75… 疲れ・だるさ
- p69… 首こり・肩こり
- p72… 腰痛・関節痛
- p74… 冷え
- p76… 便秘
- p77… 整腸
- p78… 不眠

