

LDK 老けないカラダの便利帖

Contents



よりぬき
お得版



はじめにお読みください

本書は2022年12月発行の『老けないカラダの便利帖』をコンパクトにし、よりぬきお得版として発行したものです。

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2023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。

p36

p26

p6

- p53…手荒れ・傷あと
- p47…太見え
- p43…胸の垂れ
- p37…全身やせ
- p54…体のニオイ
- p48…脚のむくみ
- p44…お尻
- p40…ぽっこりおなか
- p55…足のニオイ
- p49…脚のむくみ
- p45…背中のお尻
- p42…ぽっこりおなか(便秘)
- p50…脚やせ
- p46…二の腕
- p52…体の乾燥

Part 3 年齢を重ねるにつれて現れた 身体の悩みを解消！



- p32…ツヤがない
- p29…ポリウム不足
- p27…頭皮ダメージ
- p33…白髪
- p30…パサつき・ボサボサ
- p28…うねり

Part 2 うねりに広がり、ツヤのなさ…… 髪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
- p9…くすみ
- p16…肌荒れ・マスク荒れ
- 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



p76

p64



- p80…HSP
- p77…気象病
- p81…自己肯定感
- p78…不安定な心

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

- p75…更年期症状
- p71…疲れ・だるさ
- p65…首こり・肩こり
- p72…便秘
- p68…腰痛・関節痛
- p73…整腸
- p74…不眠
- p70…冷え

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！



ミニテスト

- p20…U5000円美容液 THE TEST
- p56…キレイ見せショーツNo.1決定戦

コラム

- 週末レスキューごはん
- p34…[乾燥肌編]
- p62…[むくみ編]

