健康

２月号

発行：主婦の友インフォス

（12月28日発売）

企画内容のご案内

《大型企画》

●チョコ1片で血糖値を下げる
便秘、まだらボケにも効く《1C30P》
・巷で評判の、高カカオチョコの健康効果を大紹介。
・注目の血糖値下げを始め、認知機能、腸内環境改善などの知られざる効果が判明！

●改善率98％！　1日5分の首伸ばしで冬につらい
頚椎症、腕・指の神経のしびれが消える《1C25P》
・ゆがみやバランスを整え、血液やリンパの流れが改善。
・神経の圧迫を和らげ、しびれ・痛みがみるみるよくなる。

《巻頭カラー企画》

■高血圧に冷え症、肩こりまでよくなる　しょうがはちみつ湯《4C20P》
・合わせて取ると代謝、血流UP効果大！　しょうがはちみつ湯の作り方と効果。

《酵素企画》

■「腸活酵素断食」で８kgやせ！
・内臓機能を上げるだけでなく、脳梗塞・心筋梗塞などの血管トラブルも防ぐ。

《小特集企画》

■ほうれい線、目元のシワを薄める　１日２分の顔筋ほぐし
■イボはハトムギ茶で撃退する
■花粉症を即座に和らげる　じゃばら

校了日12月12日

株式会社主婦の友インフォス　広告営業部　TEL03-3294-3136 FAX03-3295-1512

＊企画は一部変更する場合があります。予めご了承ください＊