

「大人の美腹」はこう作る！ ●翌朝が楽しみになる「睡眠美容」のすべて

からだにいいこと

月刊『からだにいいこと』



翌朝が楽しみになる！ 「睡眠美容」の すべて

- 寝ている間に“たるみ上げ”
“ウル肌”“ほうれい線消し”！

特別付録

アーユル
ヴェーダ医の
毒出し
カレンダー

お腹が凹めば、全身ヤせる！

「大人の美腹」は こんなに簡単！

- その場で凹む「手のひらギュッ！」
- 「骨スイッチ」で勝手にスリム腹
- 筋肉をだましてヤせる！「ミオドレナージ」

スッキリ快調！若くなる！
女性の幸せは
「肝臓・腎臓・腸」から
やって来る！

癒やされ！
豊川悦

これならでき
やせる
「糖質オフ」生

流行りの「太眉」レッ
「残念眉」を直せ
“今”の顔になる

眼筋エクサ&脳ト
老眼はいつで
誰でも良くなる