

●「下腹肉」が削れる応急シェイプ術 ●アラフォーが「10歳若くなるへア」

からだにいいこと

応急シェイプ術 「下腹肉」が削れる

15日間で!

- 三浦りさ子ら有名人の「スリムなお腹の作り方」
- ポッコリ内臓を矯正! 「お尻締めストレッチ」
- DS・兼子マジックで下腹が6cm凹んだ!



癒やされTIME
佐藤 健

6
2012
June

“30代前半”も夢じゃない!
アラフォーが
10歳若くなる
へアカタログ

丸まった背骨が、こりの真犯人!

「猫背伸ばし体操」で
肩こり・腰痛スッキリ!

手指で上半身ヤセ、足指で下半身ヤセ!

“指を回すだけ”で
太もも・二の腕ほっそり!

特別付録

家中ピカピカ
1日3分
「ちよい掃除」
カレンダー

「世界一受けたい授業」で話題
たるみ・二重あご解消!
「べろ回しエクサ」

健康になるホルモン
病気をよぶホルモン
の出し方・へらし方