

冷え・乾燥・便秘を解決! 体と心の「大そうじ」

もっと健康に、もっと美しく
日経ヘルス

wol.nikkeibp.co.jp/nh/

テレビで話題!
肩こり、猫背解消!

医師が考えた

「肩甲骨はがし

ダニ・カビ・病気を寄せつけない
アレルギーを防ぐ

おそうじ術

2016
January
定価 600円

2015-2016
ベスト美容・健康

点置きが決め手

「かかとつるつる」
クリームケア

手荒れ、爪割れ改善

20秒! ハンド
ネイルケア

耳・へそ・鼻

体の“穴”そうじ

イライラ、もやもやスッキリ

「心のおそうじノー

「リンパメトリック&ストレッチ」

**リンパの
大そうじで
やせる!**

ウエスト
-3cm!

歯垢、口臭、歯周病を防ぐ

**1分! 唾液でるでる
お口そうじマッサージ**

腸の大そうじで下腹5cm減

「ひとさじ常備菜」

毛穴を大そうじ

「1分! 指スクラブ洗顔」

ガサかかと 手荒れ 爪割れ 乾燥肌 かゆみ

毛穴の角栓 腸のつまり 手足の冷え を改善!

よどみを流す!
詰まりをとる!
老廃物を出す!
新しい年を
全身ぴかぴかで!

体と心の「大そうじ」で
冷え・乾燥・便秘 解消!
うるツヤ肌に!