

総力特集 究極のマッサージでお腹が凹む、若返る!

もっと健康に、もっと美しく

日経ヘルス

wol.nikkeibp.co.jp/nh/

Ideally Beautiful

第2特集  
メイクできない  
パーツを美しく!  
パサ髪にツヤ  
歯を白くする!

3 2012  
March  
定価580円

読者が体験★下腹3cm減  
ほうれい線も消えた!

ウエストが、たちまちくびれた!

脂肪つかみ  
お風呂マッサージ

ほうれい線が消え、目チカラアップ!

10秒顔筋プッシュ

気分が落ちつき、イライラ解消  
心をほぐすタッチケア

楽しんごが教える  
「ツボ押しドスコで  
お腹やせ!」  
「少女時代の  
美脚トレーニング」

今シーズンは  
放射能花粉にご注意!

お腹が凹む! 若くなる! 心に効く!

究極のマッサージ

運動しないで、細くなる!  
コスメなしでも、若返る!

押すだけ

保存版

疲れや便秘を解消  
シミ、シワ、ニキビも改善

「足裏&手の反射区  
マップ」

「全身ツボマップ」

体重をあげて、1分寝るだけ  
肩こり解消! 気持ちいい  
タオルで  
脱力マッサージ

「世界」のほぐしワザを日本で!  
「施術スポット14完全ガイド」

食べて、冬太りを解消!  
豆と雑穀の薬膳スープ