

壮快

12月冬号(11月15日発売)特集企画

名医が教える腎臓病の食事療法の新常識

「腎機能」がみるみる強くなる食べ方大全 レシピ付き

クレアチニン値を下げる！透析を先延ばし！血圧、血糖値も下げる！「菓子パンを控える」「一汁三菜の和食」「朝食は塩ゼロ」から始める。※4C23 ページ、1C21 ページ予定

130 ミリに！8.5%のヘモグロビン A1c も正常化！

毒出し効果抜群 全身の不調が消える！「最強の手もみ」

グルグルめまい、耳鳴り、頭痛、不眠、夜間頻尿、逆流性食道炎が改善！腎臓病の専門医も透析患者に推奨！ひざ痛、腰痛、眼瞼下垂にも効いた！※1C21 ページ予定

ねこ背を治せば顔も変わる！「奇跡のストレッチ」

YouTube フォロワー数 51 万人超！大人気の整体師が伝授！顔のたるみ、ほうれい線、目の縮み、二重あごは悪い姿勢が原因だった！1日2分で OK！丸まった背中がスーッと伸びる！硬い体が柔軟になる※1C21 ページ予定

1週間で「髪と肌が 10 歳若返る」体になるスゴイ方法

1万人以上が効果を実感！1週間で「若返りスイッチ」がオンになる！カリスマ管理栄養士考案の「若返り朝食」。「濃い緑茶を飲む」「調味料は生姜オイル」「1日5つミニトマトを食べる」「カシューナッツ」etc.※1C21 ページ予定

※特集の内容は変更の場合もございます。事前にご了承ください。

●広告申し込み〆:9月20日(金) ●広告入稿〆(校了):10月21日(月)

株式会社ブティック社 マーケティング部

TEL 03-3234-2083(直通)