

# 壮快

## 8月夏号(2024年7月16日発売)特集企画

血糖値、コレステロール値を下げ心筋梗塞、脳梗塞にならない!

### ドロドロがサラサラになる血液・血管の若返り術

真夏は血液がドロドロになり、血管が詰まって心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすいシーズン。あらゆる不調、病気の原因は、ドロドロ血液と老けた血管。新刊『眠れなくなるほど面白い 図解 血液・血管の話』の著者・栗原毅先生(前東京女子医科大学教授)は、血液・血管が若返る5つの習慣を勧めている。血流爆上がり万能トマたま酢、血液・血管も磨く歯磨き&舌磨き、自宅でできる重碳酸温浴、8種の食材など。血液・血管年齢がわかるセルフチェック付き。※1C21 ページ予定

江戸の夏の風物詩「冷やし甘酒」から甘酒寒天、甘酒納豆まで!

### 夏こそ甘酒! 夏バテ、熱中症を防ぎ、免疫力アップ!

江戸庶民は冷やした甘酒を飲んで暑い夏を快適に過ごした。甘酒は栄養満点の「飲む点滴」。夏バテ、熱中症を防ぎ、強い日差しから肌と髪を守ってくれる。91歳で超元気、長寿食研究の第一人者・永山久夫さんも実践。シミ、シワが消えた、白髪頭に黒髪が生えた。血圧、血糖値が下がった。20kgやせた。視力もアップ。

※4C15 ページ、1C21 ページ予定

チャンプルだけじゃない! ワタも種もおいしく食べる絶品レシピ

### ゴーヤは糖尿病を撃退する命薬〈ヌチグスイ〉

12%のヘモグロビン A1c、300mg超の血糖値が正常化。25kgやせてウエストが25cm縮小。シミ、シワを一掃、肌のハリもよみがえると専門医も愛食。ゴーヤジュース、酢ゴーヤ、ゴーヤ化粧水から、ゴーヤの美味レシピまで一挙紹介。※4C7 ページ、1C21 ページ予定

1分で小顔になる! おなかがへこむ! 腰、ひざの痛みが消える!

### YouTubeで大評判! 自分でできる骨格ボディメイク

予約の取れない人気セラピスト・三木まゆ美さんが、顔や体が劇的に変わる凄ワザを誌面で公開。たった1分で、自分でできる。顔の土砂崩れを防ぐ。※1C17 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:5月23日(木) ●広告入稿〆(校了):6月20日(木)

株式会社ブティック社 マーケティング部 TEL 03-3234-2083(直通)