

カゼに強くなる! 免疫力アップ大特集

ナチュラル元気な暮らしと、きれいなカラダ



Saita

(咲いた)

血管を強くして負けない素肌づくり
全身カラカラ注意報!
アラフォーの「乾燥かゆみ」ケア

3

MARCH 2018

#最新デトックス-saitaまとめ

COVER 波瑠さん

特別定価 580円

連載最終回
手みやげ
波瑠手帖



特別付録

シャンシャンとゆる〜いストレッチ。
家族みんなのできるよ。

寝つきがよくなる 脱カパンダ BOOK

はずせる貼り込み付録 1

冷蔵庫で保存して
朝カットしてトースターで焼くだけ!

いつでも焼き立て! 「作り置きパン」



はずせる貼り込み付録 2

食べ過ぎたときは1食置き換え。
具たくさんで低糖質!

やせる おかずスープ



必死な腹筋よりやせる近道。背中、二の腕、お尻、太もも裏

たるみはB面^{カラダの裏側}から、 ゆるめて締める!

いつもの食材で、免疫力アップが期待できる!

麻木久仁子さんの 超簡単! 「ふだん薬膳」

読者宅実例で、クローゼットの中を一扫!

手持ち服「捨てるもの」「残すもの」 & 春一番の着回し術

「顔が下がってきた…」と感じたら

40代からの元気になれる! 引き上げメイク

とろ〜りはちみつのすごい万能効果

免疫力アップで春まで元気!

入浴

睡眠

運動

で 冷えと疲れをとる!

