

年間 3月、6月、9月、12月2日発行

健康

2022年 秋号(9月2日発売)



2022年6月2日売り) 表紙

●巻頭インタビュー:素敵なあの人の健康の秘密は? (増田恵子さん 予定)

■大特集:今から始めれば、この冬は無敵!

●PART1: 温活のスペシャリスト・石原新菜先生に聞いた 最新&秋からの「冷えとり」ワザ

あまり知られていない、最新情報を筆頭に、不調を治す10倍ショウガ、ラン、お風呂、サウナなど、新菜先生自身の体験も取り上げます。他に、冷えとり生活プログラム(秋バージョンと冬バージョン)、「秋バテ」の解消法にも触れる

●PART2: ポカポカ冬じたく始めよう! みんなの「冷えとり」習慣&愛用グッズ100

腹巻、ソックス、パジャマ、マッサージグッズ。食べ物、飲み物、サプリ、実践者の声を多数紹介。
「足の冷えない」不思議なスリッパなど、温活に良いと言われる「朝タンパク質」も取り上げる。

●PART3: 初めてでもおいしくできる! 高たんぱく&低糖質

・「大豆ミート」を使った カラダ温め&キレイやせを紹介

●PART4: 病気の9割が防げる 永久不滅の「基本の冷えとり」

●PART5: 不調をナチュラルにやわらげる ハーブで温活

■和田秀樹先生の「with コロナ時代」を元気に生きる秘訣

■忙しくてヨガに行けない人のための 読むだけで効く! ヨガ or 笑うだけの健康法

■つらい「五十肩」の痛みを解消する!

■連載 健康にイイコト! 占い

※企画は一部変更する場合があります。予めご了承ください

株式会社主婦の友社 メディア営業部 TEL03-5280-7510