

4月から美しくスタート!



# 美容系書籍・ムックのご案内



	書名	ご注文数	内容
ムック	<p>an・an特別編集 <b>女性ホルモンできれいになる!</b></p> <p>オススメ!</p>	冊	アラサー女性の「プチ更年期」が今、問題に。本書では、女性ホルモンを乱す3大原因(ストレス、睡眠、冷え、食事)に簡単な対処法(適切な食事、マッサージ、ストレッチなど)をアドバイス。忙しい(ずぼらな)女性も気軽に取り入れられる方法を紹介します。
	<p>発売日:2013/03/12 ISBN: 978-4-8387-8824-8 定価:780(税込)</p>		
	<p>an・an特別編集 ダイエット特集 総集編2013 <b>あなたにいちばん効くダイエット法を探せ!</b></p> <p>オススメ!</p>	冊	本誌のダイエット特集の中でも、選りすぐりの方法を集めました。「家で始められるエクササイズ」、「定番になった人気メソッド」、「食事」、「骨盤、骨格矯正」の4ジャンル・28の方法が載っています。
	<p>発売日:2013/03/05 ISBN: 978-4-8387-8808-8 定価:780円(税込)</p>		
	<p>anan特別編集 <b>美乳・美腹・美脚を手に入れる!</b></p>	冊	10万部突破の人気ムック。美しいバストフォルムやすっきりしたお腹、引き締まったきれいな足を作るために欠かせないエクササイズやケア方法を選りすぐり、新規取材も追加。
<p>発売日:2010/06/22 ISBN: 978-4-8387-8596-4 定価:580円(税込)</p>			
	<p>クロワッサン特別編集 <b>保存版 ストレッチが、若いカラダをつくる。</b></p>	冊	しっかり伸ばす基本的なストレッチから、コリや痛みの軽減、内臓の調子を整えるストレッチまで! 大事なポイントがわかりやすく、本をそばに広げ、見ながらストレッチができるオススメの1冊です。
<p>発売日:2013/02/09 ISBN: 978-4-8387-8814-9 定価:780円(税込)</p>			
	<p>クロワッサン特別編集 <b>新装版 40歳から意識したい、女性ホルモンの力</b></p>	冊	ホルモン補充療法(HRT)の最新の療法をはじめ、漢方薬やサプリメントの選び方、美容オイルの使いこなし法、大豆だしのとり方……情報が満載。2010年に大反響だった『40歳から意識した、女性ホルモンの力』に、たっぷり最新情報を取材した決定版です!
<p>発売日:2012/09/10 ISBN: 978-4-8387-8750-0 定価:780円(税込)</p>			

書籍	書名	ご注文数	内容
	<p>嶋田ちあきのメイクアップドリル <b>SWEET COOL 自由自在</b></p>	冊	たとえば、縦幅ワイドにまつ毛を長く見せれば、ぐっと「かわいい」目に。切れ長のキャッツアイなら断然「かっこいい」。のさじ加減。カリスマ・メイクアップアーティストの嶋田メイクテクニックを身につければ、ワンパターンになりがちな毎日のメイクが、生まれ変わる!
<p>発売日: 2013/02/07 ISBN:978-4-8387-2518-2 定価:1500(税込)</p>			
	<p><b>「れんげ」で5分! かっさマッサージ</b></p>	冊	2011年に再沸騰した火付け役は弊社の書籍です!! 高価な美容液はもう無用! 「れんげ」1本で小顔と美肌が手に入ります。コリをほぐし、リンパや経絡の流れをスムーズに、5分間の手軽なフェイシャルマッサージとしてまとめました。
<p>発売日:2009/06/25 ISBN: 978-4-8387-1989-1 定価:1365(税込)</p>			

※出庫に際しましては、部数調整・品切れの場合もございます。ご了承のうえ、ご注文ください。

貴店番線印



ご注文は マガジンハウス 出版営業部まで  
(担当: )

TEL:049-275-1811 FAX:0120-468-127  
chumon@magazine.co.jp

(番号・アドレスはお間違えのないようにお願いします。)



マガジンハウス 出版営業部