

発売10日間、売れています！

体の不調がよくなる簡単レシピ100 読むだけで元気になるコラム40

Dr. クロワッサン ドクター **croissant** 特別編集

食べ方 病気にならない

高血圧
 × ひたすら減塩だけ。
 ○ 海藻で塩分を体外に。

便秘
 × 根菜ばかり食べる。
 ○ オリーブ油をかける。

眠れない
 × 寝酒を飲む。
 ○ 温かい鶏肉を食べる。

シワ・たるみ
 × ふかひれ、豚足頼み。
 ○ 赤い肉でコラーゲン。

肩こり・冷え 貧血 便秘 風邪をひきやすい 胃もたれ 薄毛 もの忘れ 疲れ目・ドライアイ 関節の痛み 疲れやすい 肌のかさかさ シワ・たるみ 更年期 太りやすい 高血圧 高血糖 高コレステロール 眠れない イライラ

定価 本体743円
MAGAZINE HOUSE MOOK

Dr.クロワッサン 病気にならない食べ方

プチ不調は食べて予防、食べて治す!!



「食べ方」シリーズの並列販売もおすすめてです

書名	ご注文数
Dr.クロワッサン 病気にならない食べ方 2014/1/9 発売 ISBN : 978-4-8387-8889-7 本体価格 : 743円 (+税)	冊
Dr.クロワッサン 新装版 免疫力が上がる食べ方 2013/2/1 発売 ISBN : 978-4-8387-8813-2 本体価格 : 743円 (+税)	冊
Dr.クロワッサン 冷え症に負けない食べ方 2011/9/14 発売 ISBN : 978-4-8387-8683-1 本体価格 : 648円 (+税)	冊
Dr.クロワッサン ストレスが消える食べ方 2011/12/8 発売 ISBN : 978-4-8387-8709-8 本体価格 : 648円 (+税)	冊
Dr.クロワッサン 更年期をのりきる食べ方 2011/8/31 発売 ISBN : 978-4-8387-8672-5 本体価格 : 648円 (+税)	冊

*部数の調整の場合もございます。ご了承ください。

ご注文はマガジンハウス 受注センターまで (担当:)
 TEL : 049-275-1811
 FAX : 0120-468-127
 chumon@magazine.co.jp
 (番号はお間違えのないようにお願いします。)

貴店番線印