

W62×101(黒枠外)

健康

2月号 定価710円(税込)

首伸ばし

脇威の改善率冬にうらい頸椎症、
腕・指のしびれが消える

腸活酵素断食で23kgやせ！
脳梗塞、心筋梗塞
がん、アトピーも防ぐ

別冊付録 簡単3ステップ糖尿病改善術
テンペ菌発酵の薬草茶

主婦の友インフォス

高カカオ

チヨコを食べると

血糖値を下げ、便秘・認知症にも効く