

1日たった5分の健康法が元気でキレイな体を作る!

Dr.

ドクター

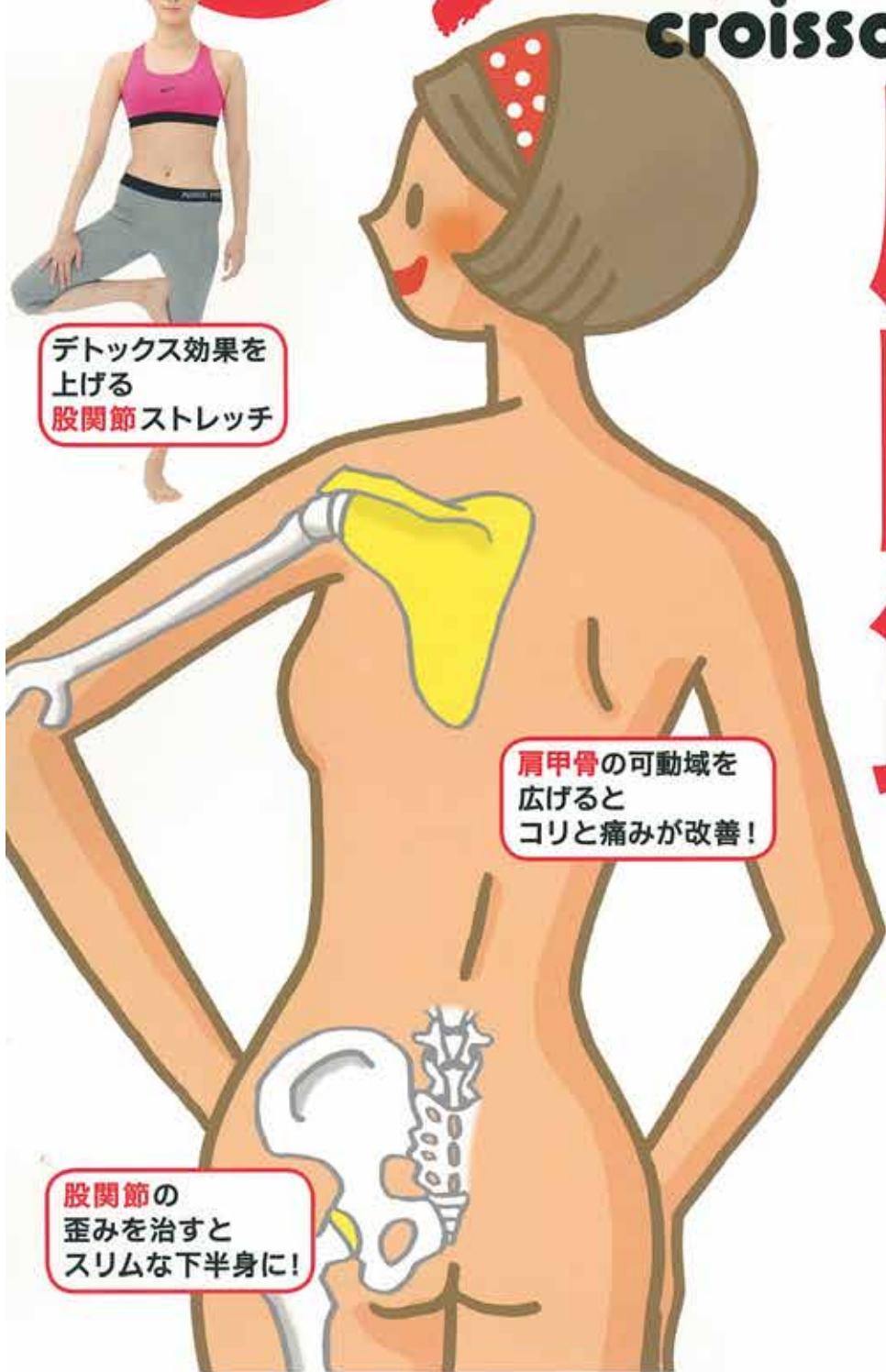
クロワッサン

監修 福辻鋭記

croissant 特別編集



デトックス効果を
上げる
股関節ストレッチ



肩甲骨の可動域を
広げると
コリと痛みが改善!

股関節の
歪みを治すと
スリムな下半身に!

股関節ストレッチ 肩甲骨 & ストレッチ

体の痛みと不調が消える!



肩甲骨ストレッチで
ホルモンバランスを
整える

簡単ストレッチはこんなに効く!

偏頭痛 猫背 膝の痛み 便秘 貧血

むくみ 背中のだるみ 抜け毛

生理痛 更年期障害 冷え性

アレルギー体質 無気力 不眠・不安

定価: 本体750円(税別)

MAGAZINE HOUSE MOOK