



ずっと 「なんとなく不調」 のままでいいですか？



オトナ女子はいつもなにかしら
不調を抱えている。
でも薬に頼ったり、見ないふりをして
やり過ごす。

もうその悪循環を止めませんか？
カラダと心を元から元気にしてくれる
健康のコツを沢山教えます。

オトナ女子の不調をなくす
カラダにいいこと大全

医学博士 小池弘人 監修