

食べ放題でも  
血糖値が下がる!

尿もれ・頻尿に  
肛門クローズ

たった5秒!  
1動作で効く!

本誌**高血糖部員**も劇的効果に仰天!!

まいたけ

を足せば**糖尿病撃退**

超簡単美味な食べ方初公開!

尿もれ・頻尿の  
悩みもスッキリ解消!  
ヘホカボチャと  
ノコギリヤシ+シーベリーが効く

月刊

健康

12月号

お尻をキュッとすぼめる**肛門クローズ**で  
尿もれ・頻尿・便もれを即解決!

20kgやせ! 5秒間**温呼吸ダイエット**

腰痛に効く! おじぎ動作 ● 痛みの専門家が、奥義を伝授!

首痛に効く! 首ボンピング ● 眼精疲労に効く! アイタッピング

肩こりに効く! 中指もみ ● こむら返りに効く! 腱紡錘伸ばし

ひざ痛に効く! ツボこすり ● 耳鳴りに効く! 日本酒こすり

瞬間痛み消し術

首肩腰ひざなどの我慢できない痛みが  
5秒で消えた! と絶賛!

