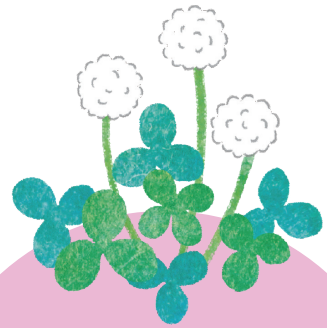
30万部突破のベストセラーシリーズ、待望の最新刊！



心も体も
元気になる！
健康になる！

「血流たっぷり」に導く毎日の過ごし方

- 朝ごはんにはみそ汁で「血流たっぷり」に
- 熟睡が血流をつくり、浄化する
- 生理中はチキンスープで血を補う
- もっとも太りやすいのは秋である
- 冬の冷え症は生命力低下のサインである
- 血流のためには湯たんぽが一番いい

好評既刊

『血流がすべて整う暮らし方』堀江昭佳［著］定価＝本体1400円＋税 003774-2001 サンマーク出版