

3年先まで予約待ちの名医が伝授！

ニキビ、湿疹、
花粉・乾燥皮膚炎にも
効果抜群！

医学的エビデンスに基づいた

史上最強のスキンケア術が登場！

医者が教える 最高の美肌術

小林メディカルクリニック東京院長

小林暁子

四六判ソフト

本体1,300円+税

ISBN:978-4-7762-1010-8



医学博士。順天堂大医学部、
同総合診療科での経験を経て、
便秘外来・内科・皮膚科・女性
専門外来のクリニックを開業。
夫は自律神経の名医・小林弘
幸氏。

小林暁子
医者が教える最高の
美肌術

「自分史上最高」がずっと続く！
15万人以上を誇てわかった
医学的に正しいアンチエイジング
シミ・シワ・ほうれい線・たるみ
乾燥肌・くすみ・二重アゴ
特効薬は「美肌菌」

「美肌菌」を増やすとマイナス5歳肌が手に入る！
方法は正しい食事と1日3分の美肌ストレッチ！

ダイエット、便秘解消効果も！

【美肌ストレッチメソッド】気になるシミ、シワ、ほうれい線、くすみが改善！

腸の蠕動運動を促し
新陳代謝を活性化
「腸マッサージ」

リンパが流れにくい
股関節をケア
「後ろ蹴り上げ」

深い呼吸で
マインドフルネス
「2:1の呼吸法」

「美肌菌」
表皮ブドウ球菌
ってなに？

弱点は
ストレス、冷え、
乾燥、代謝不全

【内容】

- 医者が教える美肌に効く食事術
- 1日3分の美肌ストレッチ
- 美肌菌の黄金バランスを保つ洗顔術
- 肌のお悩み別「特効ワザ」
小じわ／むくみ／たるみ／乾燥肌 など
- 美肌菌チェック など

汗や皮脂が
大好物の
常在菌

しっとりツヤ肌
に導くグリセリンを生み出す

FAX 03-5425-6770 Tel.03-5425-6626

貴店印

注文

医者が教える 最高の美肌術

小林暁子・著

四六判ソフト 本体1,300円+税
ISBN978-4-7762-1010-8

拡大のご希望
(○をつけて下さい)

パネル

ご担当者名

様

ご注文数

冊

★ご注文いただいた冊数は調整が入る場合がございます。
予めご了承ください。