- Feature Guide-

#881

Tarzan®

2024年６月６日(木)発売

■特集

カラダを蝕む悪いクセ

**良かれと思ってやっているけど、実はダメなこと、
そして、ダメだと思っているけどやめられないこと、
この二方向の悪いクセを洗い出して、改善方法とともに提案していく特集です。
前者は、圧をかけた熱心な歯磨き、こまめな水分補給といった、気づきをもたらすもの。
後者は、寝る前のスマホとか、デスクワークの悪い姿勢、枕の長期間使用とか。
いずれも、ダメ出しだけでなく、今日からできる改善策まで紹介していきます。
内臓を傷める悪いクセ、寿命が縮まる悪いクセ、痛みを生む悪いクセ、
カラダが衰える悪いクセ、ココロが壊れる悪いクセと、テーマ立てして展開。
センター綴じ込み企画では、依存症の怖い話を。
第二特集としては、効率のいい家トレを実現させるための整理整頓の悪いクセを、
右脳左脳の脳タイプに分けて提案していきます。
実はカラダに悪いこと、そして正しい健康常識が把握できる一冊です。**

Content

- やってはいけない、悪いクセチェックリスト。
- なぜ悪いクセを続けてしまうのか。
- 内臓を傷める、悪いクセ。
- 寿命が縮まる、悪いクセ。
- 痛みを生む悪いクセ。
- カラダが衰える、悪いクセ。
- 私がやっちゃってる、悪いクセ。
- センター綴込み企画　わかっちゃいるけどやめられない、依存症の怖い話。
- 第二特集　整理収納の悪いクセを知って、家トレをより快適に！

お問い合わせ　マガジンハウス・ターザン編集部　TEL 03-3545-7040
広告担当　北条、高橋、中野まで　tarzanweb-ad@magazine.co.jp

広告会社様向けＨＰ　http://ad.magazine.co.jp