

Tarzan®

2024年7月18日(木)発売

■
特集

即効！ 疲れも吹き飛ばす！ 夏のスタミナ読本

夏の暑さでバテたカラダの疲れを取り去り、さらには疲れにくいカラダに導く特集。
そのキーワードが「スタミナ」。

辞書によると、「スタミナ」とは、体力、精力、持久力の意味ですが、
『ターザン』がこの特集で考える「スタミナ」とはもっと広く、
元気の源レベルとして捉えていきたいと思っています。

そのターザン流の「スタミナ」再定義に基づいて、
食事、運動、睡眠、入浴、生活習慣など、
いろんな方面からの「スタミナ」強化アイデアを提案していきます。
現在のカラダの疲労回復、そして今後の疲れにくいカラダ作り、
両面にアプローチする内容です。

センター綴じ込み企画は、元気になる夏の食べ物の代表格「カレー」をフィーチャー。
スパイスとスタミナの関係を紐解きつつ、具体的なレシピも提案します。

そして、第二特集は、「40歳からの性学」。
40歳以降の男性がスタミナの衰えを感じる性力について、
女性視点も交えながら、現在の性課題について深掘りしていきます。

■ Content

- ターザン的スタミナの再定義。
- 自律神経をセットするための12（仮）の鉄則。
- スタミナ（〇〇力、〇〇力、〇〇力）を高める30のアイデア。
- 即効スタミナブースト術。ドリンク剤やサプリなどのカタログ。
- ココロと脳のスタミナ強化術。
- あの人のスタミナ哲学。
- センター綴じ込み企画 夏のカレーBOOK。
- 第2特集 40歳からの性学。