

# マイエイジ MyAge

2019 年第 10 期



40~50代のからだや心の不調の原因はここに!

## 女性ホルモンが教えてくれたこと

認知症を防ぐ食べ方

100分 頭痛の原因と対処法  
目の健康寿命を延ばす

ヘアカラー専門の髪dress 2000円以下 プチプラマイク 頭髪の痛みをくいとめる [eclat](#)

とかしていいの？ 傷まない？ そんな疑問に結論が！  
実はブラッシングが  
**白髪＆薄毛に効く本当の理由**



筋肉を動かし、  
リンパの流れを活性化。  
次の髪を育てる助けに!



### **いつでも、どこでも、やればやるほど代謝も上がる スカルプストレッチ・ブラッシング**

「アラカルトで、運営を引き受けなくて、運営者をかすことです」とおっしゃる。レシピ帳一冊20円位、洗濯料金がかかる。運営も20円位かかる。レシピ帳だけでは、運営料金がかかる。運営料金がかかる。レシピ帳だけでは、運営料金がかかる。運営料金がかかる。レシピ帳だけでは、運営料金がかかる。運営料金がかかる。



# It's Brushing



山人集

