

緊急対策が
マストです!

このままじゃ、老ける、太る、おブスになる!?

オンナの宿敵、 “夏冷え”がやってくる!

女子なら知っておきたい! 「冬の冷え」より「夏の冷え」のほうが、ダメージは断然深刻です。
クーラーの冷気、炎天下と室内の激しい温度差、シャキーンと冷たいかき氷…。
恐怖の“夏冷え”対策は、真夏を迎える前に始めるのが鉄則。効果的な“温チャージ”とは?

写真・土佐麻理子 イラスト・菜々子 文・源尾麻美

怖いウワサ
#4

夏冷え体質だと、
紫外線ダメージからの
回復も人より遅くなる!?

怖いウワサ
#1

夏の冷えは
“重症化”しやすく
免疫力もダウンする
本当?

怖いウワサ
#2

猛暑日35°Cの日に
クーラー設定25°Cで、
女子の自律神経は
迷走する!?

怖いウワサ
#3

“夏はシャワーだけ”派は、
すでに秋バテ&
冬の体調不良の
予備軍なの!?

怖いウワサ
#5

せっかく
エットしても、
冷えると
確率で太る!?

←
夏冷え予防、
何が必要?

