

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?

