

若返りのブックリスト

見た目が若いと、体内年齢も若くなる？！

※資料は貸出中の場合があります。

『若くきれいに見られたい!—すぐできる 50 歳からのカンタン若返り術 NHK 団塊スタイル—』 宝島社 2013 年 10 月刊

NHKの放送をもとに、女性が若くきれいに見られるためのコツを、見やすい写真で紹介しています。洋服のアレンジや髪形、メイクなど参考になりそうな情報がいっぱいです。

『宝田式すっきり若顔!エクササイズ—お医者さんが教える—』 宝田恭子著

PHP 研究所 2011 年 5 月刊

すっきり若顔になるためのエクササイズが、顔を中心に写真で紹介されています。きれいになるための食も紹介。いつまでもキレイ!を目指しましょう。

『40 歳からの若見えメイク塾—老けの原因はメイク!?!—』 浅香純子著

集英社 2013 年 11 月刊

“若く見せる”メイクのポイントは「知恵」と「知識」とのこと。大人のためのメイク教室をオープンさせた著者の「若創り」テクニックを見てみませんか？

『デューク更家のぴんしゃんウォーキング—キレイに歩いてマイナス 10 歳—』

デューク更家著 中央法規出版 2012 年 9 月刊

50 歳以上の世代に向けて書かれた、背筋を「ぴん」と伸ばし、気持ちを「しゃん」とする健康ウォーキング術の本です。歩き方の初歩から、体の痛みを改善するウォーキングまで、写真で解説されています。

その他にも図書館ではたくさんの資料があります。
どうぞご利用ください！



調布市立図書館50周年