

それ、全部 腸の話です。

胃腸良子 著

東京農業大学教授 戸塚護 監修



メスが教える /

カンタンだけで

すごい腸活

一番簡単で、一番お金のかからない美容法です。

腸活とは、健康なうんちを作って出すこと!

だるさ

アンチエイジング

イライラ

肌荒れ

不眠

頭痛

免疫力

抜け毛

便秘

痩せない

気うつ

冷え

◆ ◆ うんちで腸内大革命! ◆ ◆
出す、寝る、動く、それだけでいい

うんちは腸の成績表

うんちの状態

||

腸内環境の
バロメーター



ISBN978-4-295-20844-0

それ、全部腸の話です。

胃腸良子 著

東京農業大学教授 戸塚護 監修

だるさ アンチエイジング イライラ
肌荒れ 不眠 頭痛 免疫力 抜け毛
便秘 痩せない 気うつ 冷え



◆ うんちで腸内大革命! ◆
出す、寝る、動く、それだけでいい

＼ナースが教える／
カンタンだけど
すごい腸活

一番簡単で、一番お金のかからない美容法です。
腸活とは、健康なうんちを作って出すこと!

うんちは腸の成績表

うんちの状態

||

腸内環境の
パロメーター



ISBN978-4-295-20844-0

それ、全部腸の話です。

胃腸良子 著

東京農業大学教授 戸塚護 監修

だるさ アンチエイジング イライラ
肌荒れ 不眠 頭痛 免疫力 抜け毛
便秘 痩せない 気うつ 冷え



◆ うんちで腸内大革命! ◆
出す、寝る、動く、それだけでいい

＼ナースが教える／
カンタンだけど
すごい腸活

一番簡単で、一番お金のかからない美容法です。
腸活とは、健康なうんちを作って出すこと!

うんちは腸の成績表

うんちの状態

||

腸内環境の
パロメーター



ISBN978-4-295-20844-0

それ、全部腸の話です。

胃腸良子 著

東京農業大学教授 戸塚護 監修

だるさ アンチエイジング イライラ
肌荒れ 不眠 頭痛 免疫力 抜け毛
便秘 痩せない 気うつ 冷え



◆ うんちで腸内大革命! ◆
出す、寝る、動く、それだけでいい

＼ナースが教える／
カンタンだけど
すごい腸活

一番簡単で、一番お金のかからない美容法です。
腸活とは、健康なうんちを作って出すこと!

うんちは腸の成績表

うんちの状態

||

腸内環境の
パロメーター



ISBN978-4-295-20844-0

それ、全部腸の話です。

胃腸良子 著

東京農業大学教授 戸塚護 監修

だるさ アンチエイジング イライラ
肌荒れ 不眠 頭痛 免疫力 抜け毛
便秘 痩せない 気うつ 冷え



◆ うんちで腸内大革命! ◆
出す、寝る、動く、それだけでいい

＼ナースが教える／
カンタンだけど
すごい腸活

一番簡単で、一番お金のかからない美容法です。
腸活とは、健康なうんちを作って出すこと!

うんちは腸の成績表

うんちの状態

||

腸内環境の
パロメーター



ISBN978-4-295-20844-0