



内容

体温が 36.5℃以下

隈（くま）ができやすい、肌がくすんでいるように思える

肌が乾燥しやすい、爪が割れやすい、ささくれができやすい

こんな症状があるあなた、冷えて病気になるやすいカラダです！

カラダを温める、本書のレシピで快調な体を取り戻しましょう！