

ホルモンに ふりまわされない私になる!

わけもなく
イライラする
ぬけだせない
ネガティブ思考
食べてないのに
太ってきた
などなど

これ、ぜんぶ
ホルモンさんのせいだった!

主人公は32歳独身、石原はるか。ある日突然、はるかの目の前に「ホルモンさん」たちがあらわれるようになって……!?

コントロールできない気持ちや体調…
ホルモンさんたちとのうまいつき合い方を
知ることでもうふりまわされない!

すべての女性、必読!

いしいまき
鹿児島県出身。
代表作に『食べてうつぬけ』(主婦の友社)など。

伊藤裕
監修
内分泌代謝の専門家。
著書に『なんでもホルモン』(朝日新書)など。

マンガ いしいまき

監修 慶應義塾大学医学部教授
伊藤裕



ホルモンに
ふりまわされない
私になる!

[ハイアウト見本]



予価:本体1,200円+税
2月上旬配本

西東社

ISBN978-4-7916-2821-6 C2077 ¥1200E

四六判