

自律神経を整えて人生を変える

PART.1

毎日健康になる「言い方」10のポイント

PART.2

仕事で役立つ「言い方 | 10のポイント

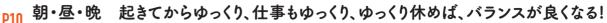
●本をお読みになる前に

この本は新規取材のほか、弊社刊行の「LDK」 「お得技ベストセレクション」シリーズ掲載の特 集を加筆・再編集したものも含みます。本書に 記載されている情報や紹介している製品の内 容は、2019年12月現在のものです。すでに 販売していない場合や仕様・デザインの変更、 実勢価格、各種情報などが異なる場合がござ いますので、あらかじめご了承ください。また本 書に記載している内容は、その効果を100%保 証するものではございません。体の不調が長く 続く場合は病院や診療所などの医療機関を受 診し、医師の診察を受けて下ください。

自律神経素整えるお得技®ベストセレクション CONTENTS

体や心の調子が悪いのは、自律神経が乱れているせいかも!?

自律神経について知っておきたい基礎知識



P12 朝からスタート スローライフ P14 昼は仕事も家事もスローライフ

P16 夜は眠りにつくまでスローライフ





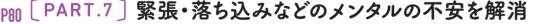
PART.5 不眠症や寝ても疲れがとれない症状を解消



- ●3秒で吸って6秒で吐くと眠りやすくなる ●アーモンドが緊張を解きほぐしチーズが睡眠ホルモンを増やす
- ●全身を伸ばして脱力すると自然と眠気が生じてくる

P77 「PART.6] コントロールしにくいイライラを解消

- ●メールや電話はそのつど対応せずに時間を決める ●手書きで「怒り日記」をつけて心をすっきりさせる
- ●祈るようなポーズをすればイライラから解消される



- ◉「私は正しい」「でも」と言いたくなったら気分転換 ◉気をつけることを口に出すと大きなミスを回避できる
- ●背中全体をほぐすことでいい感じにリラックスできる

PRR [PART.8] 更年期の心と体の不安を解消

- ●怒らず・あがかず・笑うが更年期を乗り切るコツ
 ●和食に地中海食習慣を取り入れるとバランスのよい食事に
- ●一週間に1ℓの生オリーブオイルで心血管疾患リスクが減少

pm「PART.1]冷え、肩こり、高血圧、足のむくみなどを解消

- ●ゆっくり会話すると自律神経が整う
 ●冷え性を防止するなら温める機能のあるくつ下が○
- ●サーモンとアボカドは血流を促進させるビタミンEが多い

P32 [PART.2] なんとなく疲れた、やる気が出ない、などを解消



B B GWIECH

- ●休日でも毎朝同じリズムで起きることを心がける
 ●フェイスタオルを足指でたぐり寄せて血行改善
- ●下半身の安定性が高まると普段の生活でも疲れにくい

PART.3 頭が痛んだり締めつけられる悩みを解消



- ●マスクやポニーテールが頭痛を引き起こすことも
 ●頭痛薬を飲みすぎると悪化してしまうこともある ●明太子は頭痛に効果のあるビタミンB₂が豊富に含まれる
- P46 [PART.4] 便秘や下痢などの腸の不調を解消



- ●トイレでは前かがみ&つま先立ちで負担を減らす
 ●グラノーラには乳酸菌のエサになる食物繊維が豊富
- ●腸内に溜まったお腹の張りはガス抜きポーズで排出する



