

晋遊舎ムック お得技シリーズ133

自律神経を整える

お得技ベストセレクション

C O N T E N T S

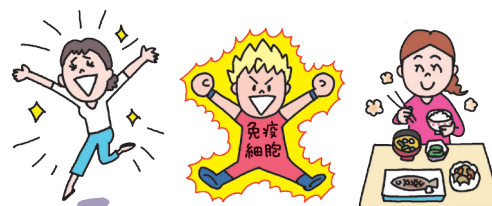


カンタンにマネできて
効果もバツグンな
190のお得技を掲載!



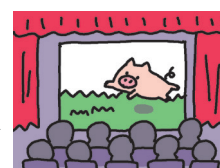
- P4 体や心の調子が悪いのは
自律神経が乱れているせいかも!?

自律神経について 知っておきたい基礎知識



- P10 ゆっくり呼吸するだけで血行が良くなる!

PART.1 「血行の良い」カラダになる!



- P22 休日は外でリフレッシュすると疲れにくい

PART.2 「疲れにくい」カラダになる!



- P30 頭や顔を軽く叩いて頭痛を予防する

PART.3 「頭痛を防ぐ」カラダになる!

- P36 ヨーグルトや甘酒で腸内環境を改善

PART.4 「腸を整える」カラダになる!



- P50 最も簡単な熟睡方法は入浴です

PART.5 「よく眠れる」カラダになる!

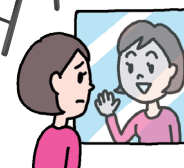
- P60 「ザビエルストレッチ」でリラックス!

PART.6 「イライラしない」カラダになる!



- P66 不安なときは客観的に自分を見してみる

PART.7 「メンタルを整える」カラダになる!



- P74 かぼちゃナッツがホルモンの乱れを治す!

PART.8 「更年期と向き合う」カラダになる!



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まれています。本書に記載されている情報や、紹介している商品の内容は、2019年1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の効果は100%保証するものではありません。