

006 肩こり、イライラ、睡眠不足、だるさ、肌荒れ、便秘
そんなつら——い不調の数々は



自律神経を整えることで すべて解決します!



本をお読みにする前に

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、2022年2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%保証するものではありません。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ください。

036 ココロもカラダも自律神経も`スッキリ、

ととのう!

`サ活、の新常識25



お得技 ベスト 176



012 **PART.1** 不眠症や寝ても疲れがとれない症状を解消

ぐっすり眠る自律神経の整え方



022 **PART.2** なんとなく疲れた、やる気が出ない、などを解消

疲れにくくなる自律神経の整え方



028 **PART.3** 冷え、肩こり、高血圧、足のむくみなどを解消

血行がアップする自律神経の整え方

046 **PART.4** コントロールしにくいイライラを解消

イライラが減る自律神経の整え方



☎58 コロナ時代の今だからこそ!

自律神経が整う スローライフのススメ



☎66 自律神経を乱さないための
在宅ワークの正解ルーティン



☎84 自律神経を整えてコロナを防ぐ!

☎92 1日1分でOK! 自律神経を整える最強のストレッチ



自律神経が整う



☎52 **PART.5** 緊張・落ち込みなどのメンタルの不安を解消

緊張しなくなる自律神経の整え方

☎68 **PART.6** 便秘や下痢などの腸の不調を解消

美腸になる自律神経の整え方



☎80 **PART.7** 頭が痛んだり締めつけられる悩みを解消

頭痛を防ぐ自律神経の整え方



☎86 **PART.8** 更年期の心と体の不安を解消

更年期の不調を解消する自律神経の整え方

