

本書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、2024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。

# 自律神経を整える

お得技®ベストセレクション

JIRITSUSHINKEI wo TOTONERU OTOKUWAZA BEST SELECTION

## CONTENTS



P06 不眠、疲れ、イライラ、肩こり、頭痛



その、なんとなく不調が  
自律神経を整えれば解決するワケ

# お得技 ベスト 147

P16 不眠症や寝ても疲れがとれない症状を解消

**PART 1** **ぐっすり眠る** 自律神経の整え方



P24 便秘や下痢などの腸の不調を解消

**PART 2** **美腸になる** 自律神経の整え方

P44 なんとなく疲れた、やる気が出ない、などを解消

**PART 3** **疲れにくくなる** 自律神経の整え方



P32 食べて体の中から自律神経を整える

心が整う「食べ腸活」のススメ

P38 効能別! 自律神経が整う

カンタン「食べ腸活」レシピ

P50 自律神経がみるみる整う!

朝 昼 夜 魔法のヨガ習慣



P66 自律神経の名医が提案する

自律神経を整える考え方・悩み方

P76 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

P92 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

P58 コントロールしにくいイライラや緊張を解消

PART 4

イライラ・緊張が減る 自律神経の整え方

P70 冷え、肩こり、足のむくみなどを解消

PART 5

血行がアップする 自律神経の整え方

P84 更年期の心と体の不安を解消

PART 6

更年期の不調を解消する 自律神経の整え方

