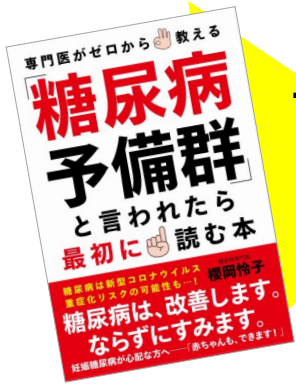


# 冬場にオススメの健康書を集めました！



## 糖尿病は冬に悪化しやすい！

秋から冬にかけて血糖コントロールが上手くいかない方が多く、悪化すれば**心筋梗塞**や**脳梗塞**に引き金にも！  
冬は炭水化物の摂取量が増えたりと食事が大きく変わる時期。  
食事療法を基本とした23のメソッドで今から対策を！

## 血圧は気温が低下する冬に影響を受けやすい！

冬は体温を逃がさないように血管が収縮したりと何かと影響を受けやすい時期。**心筋梗塞・脳卒中**の恐れもあるため対策が必要！  
1分で効果が出る「**血圧降下ストレッチ**」を紹介。



## 冬は自律神経がフル活動で乱れやすい！

特に冬場は体温や血圧を一定に保つために自律神経が大活躍する時期。今年はコロナ禍のストレスからかヨガや自律神経を整える内容の書籍がよく動いているというお声も！  
1分でできるエクササイズで自律神経を整えましょう！

貴店番線印	注文	書名
	冊	『「糖尿病予備群」と言われたら最初に読む本』 ISBN:9784426126537 本体：1,300円 四六判
	冊	『血圧は1分で下がる！』 ISBN:9784426125615 本体：1,300円 四六判
	冊	『自律神経は1分で整う！』 ISBN:9784426122560 本体：1,300円 四六判

■BOOKインタラクティブの運用も開始いたしましたので、こちらもご活用ください。 <https://www.bookinter.intage.jp>

自由国民社 豊島区高田3-10-11 TEL03-6233-0781 FAX03-6233-0780