

その“なんとなく不調” 自律神経を整えて改善しましょう！

※カバーは変更となる可能性があります



オトナ女子の 自律神経 セルフケア大全

著／松井 真一郎

治療家、鍼灸師。
2003年11月に「松井バランス研究所」を開業。2006年には治療家のためのスクール「MBボディアートスクール」を開校し、人気治療院を続々と輩出している。

体のパーツごとにまとまっているので気になる箇所が一気に見れる！

PART1 頭・顔

PART2 首・肩

PART3 胸・背中

PART4 手・腕

PART5 腰

PART6 お腹・お尻

PART7 膝・脚

PART8 ココロ

PART9 女性特有の症状

PART10 美容

頭痛、肩こり、手足の冷え、腰痛、便秘などの不調をはじめ、生理期間中の頭痛や腰の痛みの対処方法をイラストたっぷりで紹介。

貴店番線印 	指定 冊	<p>10月7日指定締切 / 10月26日発売予定</p> <p>オトナ女子の 自律神経セルフケア大全</p> <p>A5変型判 208P 本体1,500円 ISBN978-4-426-12840-1 自由国民社</p>
-------------------	-----------------	---