

パニック障害・不安障害は 呼吸をととのえて改善できる！



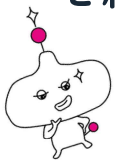
パニックくと不安くと

呼吸がラクになると
心もラクになる

家族がパニック障害、
不安障害と診断された時の
関わり方も紹介



パニック発作を予防する呼吸法から日常生活に組み込みたい心のセルフケア・生活習慣を紹介。あなたの中にいるパニックくと不安くと上手く付き合おう！



POPのご用意あります！



貴店番線印	<h2>パニックくと不安くと</h2>		
	著:小塚 高文 監修:吉野 真人 / ISBN:9784426128135		
	四六判 / 280P / 本体:1,400円(税別)		
注文数	拡材 <small>必要な場合、○をお付けください</small> POP(5冊以上)	ご担当者様名	
冊	要	様	