

健康書/美容書ご担当者様 自由国民社 新刊のご案内  
肩こりや頭痛、「何となく不調」…

健康と若々しさのカギは「首」にある!!



# 1日1分で身体が整う 首のセルフケア

【目次】

- STEP1 見た目年齢、「首」で実際ここまで変わる
  - STEP2 首が整えば自分史上最高の後ろ美人になれる
  - STEP3 首が整えばフェイスラインも美しくなる
  - STEP4 首が整えば心地よく呼吸でき、心にも余裕が生まれる
  - STEP5 整った首と老けない身体のカンケイ
- おわりに 美しい首は好きですか？

著/能瀬千恵 (のせ ちえ)

整体師/看護師/日本舞踊家  
歩く整体 kefi (ケフィ) 代表

看護師歴20年。専門分野は精神科、  
整形外科、脳神経内科。

企業の医療相談員として全診療科目合わせて  
5万件以上の相談に携わる。

身体、脳、心を横断して人体を視る素養を培い  
医療に頼りすぎずに身体を良くする方法を探り続け、

「運動しない運動法」の『ちいゆら体操』を考案。

「シンプルすぎる身体の痛み解消法」として定評がある。

## 憧れの後ろ姿美人も

## まずは首のケアから♪



web版

貴店番線印	指定	10月10日指定締切/10月28日発売予定
ご担当者様名	様	冊
		1日1分で身体が整う 首のセルフケア 能瀬千恵 著 四六 176p 本体1450円 ISBN9784426130473

自由国民社 東京都豊島区高田3-10-11  
TEL: 03-6233-0781

FAX: 03-6233-0780