

4月 健康書新刊のご案内

YouTube登録者数18万人 自律神経専門整体師によるセルフケア大全!



自律神経失調症と一口に言っても症状は人それぞれです。そこで本書では症状別に効果のあるセルフケアを紹介していきます。立って行うストレッチだけでなく、寝ながらできるものや、単にツボを押すだけのものまで幅広く紹介しております。また、本書巻末では医師の丸山修寛先生が考案された「クスリ絵」も紹介。

書名 : 1分でする! 自律神経を整えるセルフケア事典

著者名 : 前田祐樹

ISBN : 978-4-8399-7904-1

価格 : 1,782円

発売日 : 2022年04月25日

単品

冊

健康 既刊のご案内



書名 : ヨガの効果がアップする なりきりヨガ

著者名 : 西川真知子、永野あかね

ISBN : 978-4-8399-7310-0

価格 : 1,518円

発売日 : 2021年03月25日

単品

冊



書名 : 新版 肩甲骨はがしストレッチ

監修 : 杉田一寿・若林孝誌

ISBN : 978-4-8399-7215-8

価格 : 1,628円

発売日 : 2020年01月28日

単品

冊

セット

新刊・既刊セット 3点各5冊

セット

新刊・既刊セット 3点各3冊

セット

貴店番線

搬入希望日

月 日

ご担当者様

様

貴店TEL

()

(株)マイナビ出版 販売部 販売課

〒101-0003

東京都千代田区一ツ橋2-6-3

一ツ橋ビル 2F

TEL.03-3556-2731

【ご注文FAX】

03-3556-2743

