



文庫判
皮膚科医が実践している 極上肌のつくり方
小林 智子著
ISBN4-8013-0454-3
税込730円

皮膚科理論にのっとった 正しい「スキンケア」「食事」「生活習慣」のススメ
人生が変わる極上の肌を手に入れる

皮膚科理論を学び、極上の肌を手に入れた皮膚科医の著者による、正しい「スキンケア」「食事」「生活習慣」のススメ。皮膚科医だからこそ知っている、「美肌の正解」を惜しみなく紹介します。・化粧水をたっぷりつけるのは間違い?・クリームと乳液は量が肝・シワ・たるみに効く「レチノール」を使いこなす・タダで極上肌になれるちょっとした生活のポイントとは?・美肌に効くお風呂の入り方・自分の体に何が…



文庫判
ゆがみを直す 整体学
宮川 真人 著
ISBN4-8013-0414-7
税込730円

ゆがみチェックリストと、自分でできる整体体操を収録!

顔が左右非対称、猫背、腰痛、肩こり、慢性的な頭痛……そんな困ったお悩みも「

「体のパーツが左右非対称で悩んでいるんだけど、これはゆがみのせいなの?」「肥満と体のゆがみは関係があるって本当?」「ゆがみを直せばこの腰痛は治るかしら?」「うすうす自分の体にゆがみがあることは気づいているけれど、ゆがみってどうして起こるの?」「自分で体のゆがみは直せるの?」このようなお悩み・疑問にお答えしようとしてみたのが本書です。そして、この体のゆがみの問題には、今まで誰も言…



文庫判
いつまでも美しく健康でいるための60代女性の“魔法の習慣”
伊勢田愛 著
ISBN4-8013-0294-5
税込713円

人生100年時代、60代はまだ人生の折り返し地点

70.80代で元気な人は、60代から始めている

「もう60代だから」といろいろなことを諦めていませんか?人生100年時代と言われる現代において、60代は人生の半分以上を過ごしたにすぎません。まだまだ時間はたっぷりあります。本書では「美しく健康なシニア」となるための習慣を紹介いたしますので、10年後、20年後のために今日から始めてみてください!…