

西東社の新刊 5月中旬配本予定

●A5 ●4C+1C 112ページ
●予価:本体1,400円+税
●978-4-7916-3442-2 C2076

生活

★★

新刊 申込書

番 線 印

寝たまま 1分 さび筋ほぐし

老化細胞を抑えて痛みの根を断つ

慢性的な痛みや不調の根本原因を取り除く!

あなたの体

老化細胞がたまって筋肉や関節がさびています。

さびて固まった筋肉をほどいていけば、
血液や栄養が届き、傷ついた細胞は修復します。
細胞の治癒力をしっかり回復させ、
痛みの根本を絶つ。

劇的に改善します!

- 肩こりや腰痛、足痛、頭痛などの体の痛み、
疲れに悩んでいる方
- 加齢とともに慢性的な不調をかかえ、
心も体もラクになりたい方
- 更年期の不調やホルモンバランスの乱れが気になる方



※レイアウトは見本です。



理学療法士、アレクサンダーテクニーク国際認定教師。(株)フローエシックス代表取締役。救急病院勤務を経て整形外科クリニックにて数々の難しいケースを解決し、評判を得て2020年に独立・医療だけに頼らない新しい健康とケアのあり方を提案。
(主な著書に『魔法のフレーズをとこなえるだけで姿勢がよくなるすごい本』(飛鳥新社)、『イラスト見るだけ整体』(KADOKAWA)など。)

著者 大橋しん

★★

予価:本体1,400円+税

5月中旬配本

冊

西東社

ISBN978-4-7916-3442-2 C2076

Y1400E

A5判

西東社

〒113-0034 東京都文京区湯島2-3-13
TEL:03(5800)3120 FAX:03(5800)3128
http://www.seitoshaco.jp E-mail:eigyoubu@seitoshaco.jp

ご注文は ▶▶ 西東社 営業部FAXまで

03-5800-3128