



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…



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試みたのが本書です。そして、この…



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！…