



実践版 1日たった2分!
**自律神経を整えれば、
 すべてうまくいく**

装丁・本文デザイン アティック(相星敬介 倉田陽一 島中貴実代)
 構成・編集 仁パブリッシング 羊カンパニー

目次

とじ込み企画 自律神経を整える!〈カード〉
 〈春のシーン〉〈夏のシーン〉
 自律神経を整える!〈カード〉
 〈秋のシーン〉〈冬のシーン〉

とじ込み企画 自律神経を整える!〈ぬり絵〉
 〈ぬり絵〉をぬる!ポイント

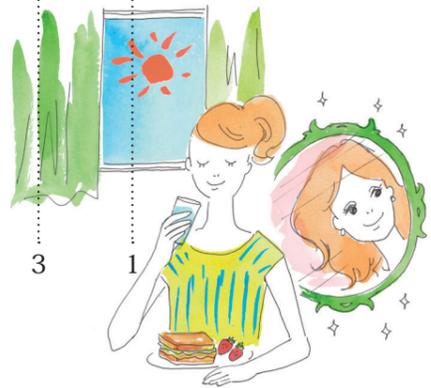
特別企画1/自律神経を整える!〈カード〉
 〈カード〉を見る!飾る!ポイント

特別企画2/自律神経を整える!〈ぬり絵〉
 〈ぬり絵〉と〈ぬり絵〉効果的な使い方!こんな時に使いましゅう!

コラム 〈カード〉と〈ぬり絵〉効果的な使い方!こんな時に使いましゅう!

第1章
 いまなぜ、自律神経が
 注目されているのでしょうか。

◎そもそも、自律神経とは!? 12
 ◎どこかで、どんな働きをするの!? 14
 ◎自律神経のバランスが崩れると!? 16
 ◎自律神経を整えると、どんないいことがあるの!? 〈便秘も改善されます〉 18
 ◆自律神経を整える!〈朝〉〈昼〉〈夜〉の過ごし方 21
 ◆自己診断/あなたの自律神経の状態をチェックしましょう!
 〈10のチェックポイントと4タイプの自律神経〉 25



第2章
 いまから、始めよう!
 自律神経を整える〈79の実践法〉

◎【腸】すべての基本!腸の大掃除メソッド 30
 ◎【食事】自律神経美人になるための食べ方 34
 ◎【水】こまめに水を飲む習慣をつける 38
 ◎【呼吸】ゆっくりと深い呼吸を心がける 40
 ◎【運動】日常生活に簡単な運動を組み込む 42
 ◎【睡眠・入浴】質を高めてストレスを軽減 46
 ◎【生活習慣】ゆっくり暮らすことを意識する 50
 ◎【メンタル】意識することで平常心を保つ 56

コラム 〈自律神経とエイジングの深い関係〉 60

第3章
 自律神経を整えて「すべてうまくいった」
 人たちの喜びの体験集

◎【体験レポート1】ストレスをため込まない方法が身についた!
 山内貴文さん(仮名) 45歳 会社員 62
 ◎【体験レポート2】長年の不眠が就寝前の習慣で改善!ぐっすり眠れるように
 柏原孝典さん(仮名) 32歳 会社員 63
 ◎【体験レポート3】規則正しい生活で自律神経が整い、肌まで若々しくなった!
 工藤小百合さん(仮名) 40歳 パート勤務 64
 ◎【体験レポート4】ひどい冷え性だったのがうそのよう!むくみもとれてすっきり
 後藤絵里さん(仮名) 33歳 イラストレーター 65
 ◎【体験レポート5】自律神経失調症と診断された不定愁訴が気づくと消えていた!
 浜田香澄さん(仮名) 47歳 家事手伝い 66
 ◎【体験レポート6】200gのヨーグルトを毎日食べ続けていたら、頑固な便秘が解消した
 佐藤あかりさん(仮名) 35歳 会社員 67

巻末企画/自律神経を整える!〈ぬり絵〉 68
 参考資料 87
 奥付け 88