



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〉

とじ込み企画 自律神経を整える!〈カード〉
〈秋のシーン〉〈冬のシーン〉

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
〈ぬり絵〉をぬる!ポイント

特別企画2 自律神経を整える!〈ぬり絵〉
〈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!

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! 8

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。 11

◎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〉 29

◎【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 61

◎【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! 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 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! 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 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! 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 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

