

笑って健康と幸せをつかむ24の方法

Dr. カマタが女性たちに贈る——
お悩み解決 ストレッチと貯筋！！

下り坂に負けないで！



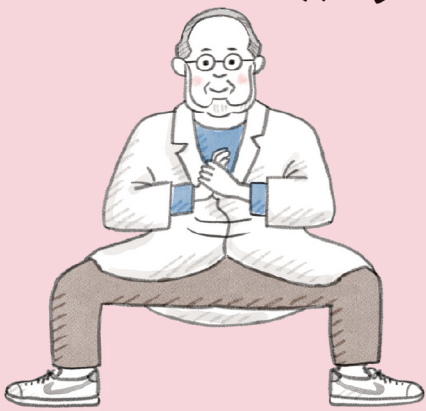
鎌田 實 かまたみのる

医師・作家。1948年生まれ。

30代で諏訪中央病院の院長となり赤字病院を再生。現在は同病院名誉院長。日本チェルノブイリ連帯基金顧問。

笑って
健康と
幸せをつかむ
24の方法

鎌田 實



下り坂は
新しい人生の
始まりです！

Dr. 鎌田が
女性たちに贈る
体と心と
生き方の
ヒント

婦人友社

鎌田 實 著
A5判 160ページ 1,760円 (税込)

内容より

巻頭カラー

Dr.鎌田のハッピーな1日

1章 心の持ち方で幸せに

2章 体に注目して幸せに

3章 更年期からを幸せに

4章 ちょっと不調でも幸せに

鎌田式健康法

スーパー速遅歩き／ぽっこりお

腹改善ドローイング／鎌田式

スロースクワット／血管若返り

運動／腸活マッサージとストレ

ッチ／骨盤底筋トレーニング

／鎌田式かかと落とし ほか

【column】

がんばらない食事術

「朝たん」のすすめ／

脳が元気になる

食べもの／

体を温める食べもの

