

下り坂に負けないで！ Dr.鎌田から女性たちへ！

笑って健康と幸せをつかむ24の方法

5月17日
発売

鎌田 實著
A5判 160 ページ
1,760 円 (税込)



笑って
健康と
幸せをつかむ
24の方法

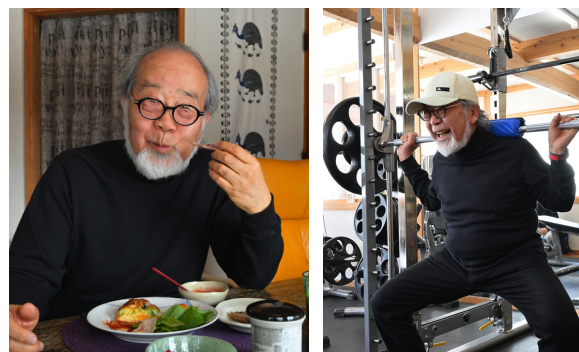
鎌田 實

Dr. 鎌田が
女性たちに贈る
体と心と
生き方の
ヒント

下り坂は
新しい人生の
始まりです！

冠人友社

2022～2023年の本誌『婦人之友』の好評連載「Dr. カマタのミドルエイジ 下り坂に負けない生き方」が1冊にまとまります。ミドルエイジとなり人生の下り坂にさしかかっても、笑って健康に生きていく秘訣を、エッセイと運動法で伝授。心、体、更年期、ちょっとした不調など、さまざまな面から女性の生き方を応援します。



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。

内容より

巻頭カラー
Dr. 鎌田のHappy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

ほか
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

鎌田式健康法
スーパー速歩き／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／踏み込みウォークと回
旋ウォーク／見た目年齢を下げる
キャットストレッチ／血管

[column] がんばらない食事術
「朝たん」のすすめ／おやつに何を食
べる？／脳が元気になる食べもの／体
を温める食べもの

ご注文主様

お名前 (ふりがな) _____

住所 〒 _____

TEL _____

笑って健康と幸せをつかむ
24の方法 1,760円(税込)

*送料は330円

冊

〒171-8510
東京都豊島区西池袋 2-20-16
婦人之友社

TEL 03-3971-0102
<https://www.fujinotomo.co.jp>



FAX 03-3982-8958
(24時間)