

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)



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。

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！

婦人之友社



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

[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

鎌田式健康法

スーパー速歩き/ぼ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



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。

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)