

P40

自律神経を整える 最高の食事術



P44 腸が整えばココロも整う
最強の食習慣

P54 最強の食事術をサポートする
自律神経を整える食材図鑑



P62 ^{エビデンス} 医学的根拠もあって、みるみる整う!
名医考案の
自律神経トレーニング

P74 あなたのモヤモヤした心を解きほぐす
自律神経を整える
ココロの相談室



本書をお読みにする前に

この本は新規取材のほか、弊社刊行の「LDK」『MONOQLO』
『LDK the Beauty』『お得技ベストセクション』シリーズ掲載の特
集を加筆・再編集したものも含まれます。本書に記載されている情報
や紹介している製品の内容は、2024年9月現在のものです。すで
に販売していない場合や仕様・デザインの変更、実勢価格、各種
情報などが異なる場合がございますので、あらかじめご了承ください
。また本書に記載している内容は、その効果を100%保証する
ものではありません。体の不調が長く続く場合は病院や診療所
などの医療機関を受診し、医師の診察を受けてください。

名医が教える! 自律神経を整える 最高の方法



CONTENTS

P06

図解で
よくわかる!

眠れない、気分が落ち込む、だるい、頭痛、便秘 etc.
自律神経きほんのき



P16

自律神経が整う



習慣

P18 朝の習慣

P22 昼の習慣

P26 夜の習慣

P30

自律神経を整えて誰でもぐっすり眠れるようになる
名医が教える



最強の快眠メソッド

P31 朝のメソッド

P32 昼のメソッド

P33 夜のメソッド

P36

テストして本当にいいものを見つけました!
快眠グッズベストセクション

