

“おうち時間”で乱れた体内時計をリセット！

不美人習慣を3日で整える 熟睡の練習帳

入浴+ナイトケア+ルーティン 熟睡スイッチONの最適時刻を逆算で決める美人メソッド

テレビ・雑誌で活躍中、眠りとお風呂の専門家・小林麻利子さんが、おうち時間が増えたことで乱れがちな体内時計をリセット！ 熟睡スイッチをONにする逆算メソッドをご紹介します。

まずは、あなたの睡眠課題をチャートでCHECK。

6つの最適時刻——「起床」「就寝」「就寝前のうっとり習慣」「入浴終了時刻」「入浴開始時刻」「夕食開始時刻」を順に決めたら、それをしっかり守るワークをこなすだけ。自然と生活習慣が整って、熟睡スイッチがONになります。

「うまくいかないなあ...」と思ったら、それぞれの最適時刻をサポートする美人メソッドで心と身体、環境を整えましょう。3日で、必ず効果が出ます。

不美人習慣から卒業して、熟睡美人になりましょう。

条件：委託（常時返品可）

指定締切 10月21日



（表紙は変わる可能性があります）

著者：小林麻利子
眠りとお風呂の専門家・睡眠改善インストラクター・パーソナルボディトレーナー
一児の母。現在は講演活動やweb連載のほか、テレビや雑誌などでも活動中
開催サロンは4か月待ち。著書多数。

番線印	希望配本数	<p>不美人習慣を3日で整える熟睡の練習帳</p> <p>著者：小林麻利子 予価：1500円+税 A5版 並製 176P カラー+2色 ISBN：978-4-906993-94-9</p>
	ご担当者名	

FAX送付先

03-3221-8814

問い合わせ先TEL：03-3221-8013

(株)G.B <http://www.gbnet.co.jp>

※本書は、2016年11月に本社より刊行した『美人をつくる熟睡スイッチ』を加筆・修正したものです。