

インスタフォロワー10万人超! 更年期に悩む女性たちからの圧倒的な支持を得て書籍化!

セラピーとカウンセリングの専門誌
『セラピスト』
10月号 (9/6発売)
にて本書の関連記事掲載予定!

40代からの (仮題) 女性ホルモンのトリセツ

心と体の変化を感じたら開く本

著者のInstagramアカウント「更年期リンパ術」では、著者の経験を元に情報を発信し、多くの女性たちの共感を得ています。更年期の症状は千差万別。家族や職場にも理解されにくい現状、つらい気持ちを少しでも癒せる「居場所」を提供したい……。そんな思いをインスタだけでなく、書籍の形でも届けたいと一冊にまとめました!

難波かおり (なんば かおり) セラピスト。リンパシーア카데미代表。公務員を退職後、離婚と同時に41歳からプロのセラピストとしてサロン開業。脳神経内科医の子息の監修により、脳内ホルモンの分泌を促し、心身の「真の癒し」をリンパドレナージュで実現。著書に『ポイントカード集客術』『ホルモンケアするリンパドレナージュ』(小社刊)。



CONTENTS

- 第1章 心と体が揺れ動く10年
- 第2章 更年期は「第二の思春期」
- 第3章 更年期はつらい? 楽しい?
- 第4章 フォロワー10万人の知恵「私はこうして乗りきった!」
- 第5章 毒だし呼吸と毒だし日記を習慣にする
- 第6章 考えるより感じよう

■著者: 難波かおり ■判型: 四六判 ■予定頁数: 192頁 ■予価: 本体 1,500円+税

株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL 03-3469-0135
 【書店様向けホームページ】 <http://www.bab.co.jp/shop.html>
 FAXでの注文はこちらへ 0120-190-162 (書店様FAX用注文専用フリーダイヤル)
 E-mailでの注文はこちらへ shoten@bab.co.jp (書店様注文専用メールアドレス)
 ☆重版、新刊、パブ etc. 弊社の出版情報をご希望の方も上記アドレスへご連絡ください(空メールでOK!)

新刊	書籍名	40代からの女性ホルモンのトリセツ		注文締切 9月11日
	注文数	■著者: 難波かおり ■判型: 四六判 (並製) ■予定頁数: 192頁 ■予価: 本体 1,500円+税 冊 ISBN978-4-8142-0638-4 C2077 ¥1500E		
	発行	株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL:03-3469-0135 FAX:03-3469-0162		
書店帳合	担当者名:			

関連書籍	書籍名	ホルモンケアで心も体もみるみる元気になる リンパドレナージュ	
	注文数	■著者: 難波かおり ■判型: A5判 (並製) 2色刷 ■頁数: 224頁 ■定価: 本体 1,800円+税 冊 ISBN978-4-8142-0584-4 C2077 ¥1800E	
	発行	株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL:03-3469-0135 FAX:03-3469-0162	
書店帳合			