

簡単なストレッチやセルフマッサージで「腸」の働きを最大限に引き出す！

監修はメディアでお馴染みの 順天堂大学教授・**医師 小林弘幸先生**



※仮装丁

2020年12月新刊

脳が幸せを感じる 腸ストレッチ



【ここがポイント！】

- ビジュアルたっぷり
「腸のしくみ」をしっかり解説（見て理解できる）
- 腸が動き出す「腸ストレッチ」に加え
腸をいたわる「腸マッサージ&ツボ押し」
腸を支える「腸周りの体幹トレーニング」を
簡単！丁寧に紹介！！
- その他にも、
腸が元気になる生活習慣などを紹介
（カンタンだから毎日続けられる）

腸内環境の正常化でカラダが内面から若返る！
骨粗しょう症や転倒予防にも！腸ストレッチは効果的なのです。



監修者：小林弘幸(こばやしひろゆき)

順天堂大学医学部教授。日本体育協会公認スポーツドクター。
1960年、埼玉県生まれ。87年、順天堂大学医学部卒業。順天堂大学に日本初の便秘外来を開
設した“腸のスペシャリスト”でもあり、みそをはじめとした腸内環境を整える食材の紹介や、腸
内環境を整えるストレッチの考案など、様々な形で健康な心と体の作り方を提案している。『医
者が考案した「長生きみそ汁」』、『医者が考案した「ラクやせみそ汁」』(アスコム刊)などのベスト
セラー著書のほか、『世界一受けたい授業』(日本テレビ)や『中居正広の金曜日のスマイルたち
へ』(TBSテレビ)などメディア出演多数。

2020年11月16日受注締切 / 12月8日搬入予定

20冊セット セット価格：本体24,000円+税		
注文	脳が幸せを感じる 腸ストレッチ 著者：小林弘幸 ISBN：978-4-405-09398-0 定価：本体1,200円+税 112P A5判	セット
扱い	脳が幸せを感じる 腸ストレッチ 著者：小林弘幸 ISBN：978-4-405-09398-0 定価：本体1,200円+税 112P A5判	冊
		貴店番線印
		ご担当 様

★ 新星出版社 営業担当：

〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10
TEL：03-3831-0743(代)

ご注文は
営業本部FAXまで

03-3831-0758 (fax)

2020.10.02作成