

健康になりたいなら、きれいになりたいなら、長生きしたいなら、

「お風呂で温める」と「指ヨガをする」が正解！

<impress QuickBooks の新刊情報>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：関本彰大）が運営する、電子書籍レーベル「impress QuickBooks®」（インプレス・クイックブックス）は、『健康になりたい! きれいになりたい! 長生きしたい! それなら、お風呂で温めなさい 基本編』、同『活用編』、ならびに『魔法の指ヨガ』シリーズ計4巻を発行いたしました。



impress QuickBooks

健康になりたい! きれいになりたい! 長生きしたい!

それなら、お風呂で温めなさい!!

基本編

Kindleストア：<http://www.amazon.co.jp/dp/B00SQY94JU/>



impress QuickBooks

健康になりたい! きれいになりたい! 長生きしたい!

それなら、お風呂で温めなさい!!

活用編

Kindleストア：<http://www.amazon.co.jp/dp/B00SQY94K4/>

伊藤要子 著

参考価格：各 398 円

お風呂で温まるだけで健康になれる！

誰の体の中にも元々いて、細胞のダメージを防いだり修復してくれたりしてくれるヒートショックプロテイン(HSP)。このHSPを安全なストレス(加温)で効果的に増やす方法(HSP入浴法)から、健康や美容、運動能力の向上、アンチエイジング、長寿に活用するための方法を、ヒートショックプロテイン研究の第一人者である伊藤要子教授が紹介します。特別な道具も不要で、副作用もなく、全体的に体が元気になる健康法です。



impress QuickBooks

魔法の指ヨガ（1）

肩こり・腰痛、不安・イライラ、ダイエット・美容、
脳の老化防止などに効く！

龍村 修 著

参考価格：1巻 無料

2～3巻 各198円

Kindleストア：<http://www.amazon.co.jp/dp/B00SSNA8X0/>



魔法の指ヨガ（2） 肩こり・腰痛、寝不足・目の疲れ、胃や腸の不調、冷え性・むくみなどに効く！

Kindleストア：<http://www.amazon.co.jp/dp/B00SSNA99S/>

魔法の指ヨガ（3） 緊張・不安、イライラ・怒り、やる気アップ、脳の老化防止などに効く！

Kindleストア：<http://www.amazon.co.jp/dp/B00SSNA9AC/>

魔法の指ヨガ（4） 毎日の健康促進、ダイエット・美容、寝不足・睡眠障害、妊娠・出産ケアなどに効く！

Kindleストア：<http://www.amazon.co.jp/dp/B00SSNA95C/>

1分で楽になれる！簡単健康法

疲れがたまって、不調を感じているけど忙しくてなかなか解消できない…。そんな人でも、手だけで行う指ヨガなら、いつでもどこでもさっとできて、不調を解消し、リラックスでき、心身を強く健康にすることができます。トラブルの対処に、毎日の健康法に指ヨガをお試ください。日本のヨガ指導の第一人者である著者・龍村修が、長年のヨガ指導の中で、全身に通じる指ヨガを考案。手指を刺激することで全身のヨガに通じる効果を得ることができる驚きの「指ヨガ」を自分で行えるように、わかりやすくイラスト解説します。



2015年1月30日
株式会社インプレスホールディングス

impress QuickBooks® (インプレス・クイックブックス) <http://quickbooks.impress.jp/>

スマートフォンなどの電子端末で気軽に読める「電子生まれの」電子書籍です。2012年2月の販売開始以来、250タイトル以上を刊行し、Amazon Kindleストアや、kobo、紀伊国屋 BookWebをはじめとする電子書店の売り上げランキング上位にランクインするタイトルを多数刊行しています。

- Facebook ページ : <https://www.facebook.com/impress.QuickBooks>
- Twitter : https://twitter.com/Imp_QuickBooks

インプレスグループ <http://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役：関本彰大、証券コード：東証1部9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。

本件に関するお問合せ先

株式会社インプレスホールディングス QuickBooks 開発推進室
E-mail : quickbooks_info@impress.co.jp