

お尻を雑に扱っていませんか？

リバースエイジングのカギを握るのはお尻だ！

心と体の若返りメソッドを実践すれば お尻の筋トレが健康寿命を伸ばし「人生100年時代」を可能にする

お尻に対する正しい知識とケア、メイク方法を知り実践できる本

綺麗なお尻の維持と筋肉の活性化をしないと腰痛・肩こり・偏頭痛など12の症状や尿漏れをはじめとする女性特有のトラブルを引き起こす

心と体の若返りメソッドを実践すれば「人生100年時代」を可能にする

3ヶ月で効果的にお尻をメイクする筋トレメニュー QRコードで動画を見ながら実践できます

スピードスケート五輪銅メダリスト 岡崎朋美さん推薦

## CONTENTS

- ・お尻の役割って何？ お尻の役割と退化する理由<br>
- ・美尻を失う恐怖 スタイル劣化だけでない、腰痛など運動器疾患の可能性がある
- ・お尻のセルフケア方法 お尻の筋肉を柔らかくする4つのストレッチ
- ・筋トレの重要性 運動で「ボケない、病気にならない、痛くならない」
- ・お尻メイクの筋トレ方法 3ヶ月で効果的にお尻をメイクする筋トレメニュー