

最高の



パフォーマンス を引き出す **刊行記念** 自律神経の整え方

心身の不調に左右されず、“自分史上最高のコンディション”で成果を上げたい方へ！ 疲れ、だるさ、頭痛、首・肩こり、めまい、不眠、イライラ、集中力低下、落ち込み etc…「なんとなく調子が出ない」とき、あなたの自律神経は乱れています。

特に PC やスマホの使用が日常的となった今、現代人の 9 割は自律神経が乱れているといっても過言ではありません。なぜなら、「骨格」が乱れている方がほとんどだからです。そんな現代人に向けた、1日1分からの「骨格コンディショニング」メソッドとは？

医学博士

久手堅 司

疲労回復専用ジムインストラクター

松尾 伊津香

トーク&体験イベント

2019年1月18日(金) 19:00開演 (18:45開場)
ブックファースト新宿店 地下2階Fゾーンイベントスペース

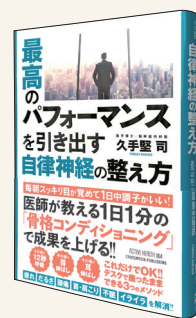
参加方法

ブックファースト新宿店地下2階Eゾーンレジカウンターにて
対象書籍をご予約・ご購入の方に、整理券をお渡しいたします。(先着40名)

対象書籍

『最高のパフォーマンスを引き出す自律神経の整え方』

クロスメディア・パブリッシング刊 / 1,480円 + 税 / 2018年12月14日発売予定



著者

久手堅 司

くでけん・つかさ



せたがや内科・神経内科クリニック院長。医学博士。日本内科学会・総合内科専門医、日本神経学会・脳神経内科専門医、日本頭痛学会・頭痛専門医、日本脳卒中学会 脳卒中専門医。「自律神経失調症外来」「頭痛外来」など複数の特殊外来を持ち、中でも「気象病・天気病外来」「寒暖差疲労外来」は各種メディアで話題に。

特別ゲスト

松尾 伊津香

まつお・いつか



プロボディデザイナー・疲労回復専用ジム「ZERO GYM」プログラムディレクター。関西学院大学卒業。大学で心理学・精神医学を学び、ヨガ哲学やメディテーションに目覚める。アメリカ留学後、ヨガインストラクター、全国50店舗以上展開のダイエット専門ジム六本木本店店長兼スーパーバイザーを経て、ZERO GYM プログラムディレクター就任。著書に『超「姿勢」力』『超疲労回復』等。