



内容

ポッコリお腹についての脂肪は、血がめぐらず冷たくなった脂のかたまりです。しかも、その脂は体を冷やし、普段の不調から生活習慣病にいたるさまざまな病の原因にもなります。

「メタボ体型は気になるけど、本格的なダイエットは面倒…」という人。

まずは体を「温め」てみませんか？牛肉の脂が熱で溶けるように、人間の脂肪も温めれば溶けるのですから。

あなたのダイエット・健康に役立つ「温め」方法を紹介します。

第1章 温めれば、脂肪は溶ける！（温めれば、脂肪は溶ける！；体温を計ってみよう ほか）

第2章 「温め」プラスαでもっと脂肪を溶かす！（体脂肪は善か悪か？；体を変えて「脂肪を溶かせる」体質に！ ほか）

第3章 1カ月で変わる、温めダイエット術（入浴編・38～40度のお湯に最低10分の入浴を；マッサージ編・目からウロコの“血の道療法” ほか）

第4章 若返りも不調改善も温めから（心の冷えで体も老化；喫煙は冷えと老化のもと ほか）

第5章 温めれば、病も防ぐ（日常的な不調も温めで改善；生活習慣病、その原因と対策）