



本の内容

“体を温める”それだけでダイエット。食、服装、運動、考え方…習慣をほんの少し変えるだけで、体重減、美肌復活、腰痛・肩こり改善。健康的にやせるための方法を、医学的根拠をもとに紹介。

目次

- 第1章 体を温める「食」(体温以上の温度のものを口に入れよう サラダはしばらく冷蔵庫の外に出してから食べよう ほか)
- 第2章 体を温める「服装&グッズ」(足首、手首、首、二の腕をむき出しにしない 湯たんぽは最強のダイエットグッズ ほか)
- 第3章 体を温める「生活習慣」(毎日体温を測ろう ぬるめのお風呂に、ゆっくり浸かろう ほか)
- 第4章 体を温める「運動」(日常生活の「ちょこっと運動」で、筋肉をつける 10分間ウォーキングのすすめ ほか)
- 第5章 体を温める「リラックス」(がんばらない ひとりで食事しない ほか)