

日本人のほとんどが知らないでいた、
 スポーツ・トレーニングの効果が出なかった理由!
 すべての人が最初に読むべき本、ついに刊行!!

アーユルヴェーダが変えた! トレーニングの常識

インド伝統医学で
 運動能力を
 伸ばす!

(仮題)

3タイプを知ることから始まるスポーツ万能上達法



誰もがどれかに
 当てはまる
 3つのタイプ!

タイプに応じたトレーニングなら
 必ず伸びる!
 タイプに応じた戦い方なら
 必ず勝てる!

まず自分の“タイプ”を考えると、飽きない、長続きする、確実に身になるトレーニングが見つけれられる!

「アーユルヴェーダが私の競技人生を変えた!」
 世界マスターズ陸上金メダリスト 譜久里武氏の
 体験談、トレーニング・ノウハウ収録!!

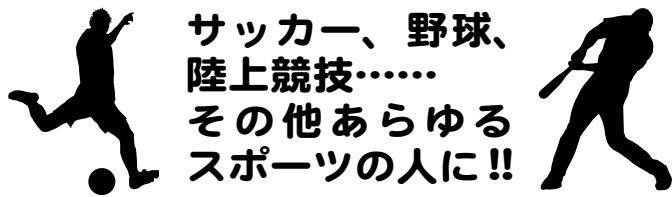


CONTENTS

- “タイプ”を知らなきゃ始まらない!
- アーユルヴェーダで変わる“フィジカル・トレーニング”
- アーユルヴェーダで変わる“パフォーマンスアップ”
- アーユルヴェーダで変わる“フィジカル・ケア” ほか

著者 © 新倉亜希 (にいくら あき)

アーユルヴェーダビューティーカレッジ学長。内閣府認証
 NPO法人日本アーユルヴェーダ協会理事。
 インド医療法人 Chakrapani Ayurveda Clinic & Research
 center にてアーユルヴェーダ医師に師事し、アーユル
 ヴェーダヘルスコンサルタントとしてのライセンスを取得
 する。現在は当該病院と日本で唯一の医療提携校として、
 本格的なアーユルヴェーダセラピストの育成にあたる。
 著書:『夢をかなえるアーユルヴェーダ』(BABジャパン)



■著者: 新倉亜希 ■判型: 四六判(並製) ■予定頁数: 200 頁 ■予価: 本体 1,500 円+税

株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL 03-3469-0135

【書店様向けホームページ】 <http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAX での注文はこちらへ 0120-190-162 (書店様 FAX 用注文専用フリーダイヤル)

E-mail での注文はこちらへ shoten@bab.co.jp (書店様注文専用メールアドレス)

☆重版、新刊、パブ etc. 弊社の出版情報をご希望の方も上記アドレスへご連絡ください(空メールでOK!)

新 刊 申 込 書	書籍名	アーユルヴェーダが変えた! トレーニングの常識		7月下旬 発売予定
	注文数	3タイプを知ることから始まるスポーツ万能上達法 (仮)		
合	発行	株式会社 BAB ジャパン		TEL:03-3469-0135 FAX:03-3469-0162
	委託	〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F		