

一人で悩むのは卒業です。セラピスト、65歳、更年期経験者が自ら実践、効果を実感したセラピーを全公開しました!

ハーブと精油のセラピーで、自律神経とホルモンのバランスを整える 今日から始められる ステージ別・不調別 **更年期のセルフケア**

これまで25000名のクライアントと向き合い続けて生み出した更年期セラピー「ホリスティック・メノポーズ・セラピー」を初公開!「昨日はホットフラッシュ、今日はだるくてやる気が出ない」など、刻一刻と変わる更年期症状を抱える女性たちと向き合い、根本的なケア方法を見出した。

本書の5つのポイント

- (1) 更年期をプレ期(35～45歳)、閉経前の前期(46歳～50歳)閉経後の後期(51歳～55歳)に分け、各ステージでどんな変化が起こるのかを解説。
- (2) 身体、心、見た目の変化、生理の自己診断チェック付き
- (3) ステージ別・不調別にアロマ・ハーブ・リフレクソロジーによるケアを紹介
- (4) サロンケアも紹介。セラピストのサポートで危機を脱した事例を解説
- (5) 更年期は第2の人生のスタート!更年期の新概念を紹介

著者◎山内さちこ

「ホリスティックメノポーズラボ」主宰。ナチュラルエイジングコーディネイター。ホリスティックビューティーアドバイザー。フェムケアアンバサダー。セラピスト歴27年、施術実績はのべ25000人超。更年期からの女性の人生を豊かにするセルフケア教室「季節と香りの心得塾」主宰。セラピスト向けの更年期ケア講座等開催



■著者：山内さちこ ■判型：A5判(並製) ■予定頁数：224頁 ■予価：本体1,800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	書店帳合	新刊委託託	書籍名	今日から始められる ステージ別、症状別			更年期のセルフケア	(仮題)	注文締切 3月3日
			注文数	■著者：山内さちこ ■判型：A5判（並製） ■予定頁数：224頁 ■予価：本体 1,800円＋税					
				冊	ISBN978-4-8142-0767-1 C2077 ¥1800E				
				発行	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 FAX:03-3469-0162	
			担当者名：						