

CONTENTS

まえがき 2

第1章 骨盤矯正をする前に…… 11

骨盤矯正の時期は？	12
骨盤矯正する期間は？	16
骨盤矯正に関する悩み、疑問	19
トコちゃんベルト	23
骨・筋肉の仕組みについて	25
小顔について	28

第2章 産後太りを改善するために 41

食事、カロリーについて | 30

~~~~~ コラム マイナスカロリー食品~~~~~ | 33

エクササイズについて | 35

~~~~~ コラム エクササイズ~~~~~ | 39

歪みを直すエクササイズ | 44

部分痩せエクササイズ | 71

骨盤矯正に効くストレッチ | 93

気軽にできるエクササイズ（ながらエクササイズ） | 106

まとめ | 112

第3章 産後特有のさまざまな症状について

114

産後特に訴えが多い腰痛について

手首の痛み

尿漏れ

下半身太り

膝痛

O脚

股関節痛

まとめ

第4章 痩せるための食事について

144

太らない食事の仕方

146

142 138 134 130 126 123 120 116

第5章 骨盤矯正の本当の話

151

本当は聞きたい、でも聞きにくい疑問

美容とアンチエイジングについて

美容とは

175 167 153

あとがき

186