

第1章

みんな大嫌い

症状編

・ 1	冷え	12
・ 2	頭痛	17
・ 3	生理不順	22
・ 4	生理痛	24
・ 5	風邪	36
・ 6	発熱	39
・ 7	咳・鼻水	42
・ 8	便秘	47
・ 9	嘔吐・下痢	52
・ 10	皮膚のかゆみやアレルギー症状	59
・ ひとやすみ①		66

はじめに
4

第2章

みんな大好き ダイエット編

・	・	・	・	・	・	・	
ひとやすみ②	7	6	5	4	3	2	1
	精神	目標	努力	心	運動	食事	睡眠
	103	100	94	90	86	80	74

私の激太りストーリー

第3章

みんな幸せ

健康編

参考文献
159 154

おわりに

・ 3 体 (肉体) の健康
・ 2 脳 (思考) の健康
・ 1 心 (感情) の健康

144 139 126