

目次

まえがき 2

第1章

出産してカラダがボロボロになる人、
何人産んでもキレイでいる人 9

産後を甘く見ていると、将来後悔する理由

健康美を目指すには?

重い腰が上がらない産後ダイエット

所帯じみたママに見える原因は

10 13 20 27

第2章 姿勢を美しく、機能的なカラダにするには 31

骨盤の歪みは不調の始まり

体型を変えたいときつい手を出してしまう、あるもの

体重が戻っても体型が戻らない原因

産後ダイエットに惑わされるな！ 産後女性に一番大事にしてほしいこと

32
35
37
49

第3章 骨盤底筋の理解を深め、健やかにマタニティ期を過ごす 59

妊娠中から始まる産後の体型戻し

姿勢を整える第一歩は膣トレ

妊娠5カ月〜つわりあけの家でできる妊婦体操

安産体質に♡ 理想のお腹のやわらかさ

妊娠6カ月〜妊娠中になりやすい悪い姿勢を回避せよ

60
64
80
82
84

妊娠7カ月の過ごし方〜臨月の過ごし方	92
妊娠中に絶対に落とすてはいけない筋力と、その対処法	94

第4章 自然治癒力で体型を戻す産後の過ごし方 97

産後に必要な骨盤矯正?! 骨盤矯正に通ったほうがいい?	98
骨盤矯正の最適の時期は?	103
何回受ければ効果はあるの? 回数券は必要?	105
失敗しない産後のカラダづくり5ステップ	110

第5章 美姿勢メソッド〜美しい姿勢をつくるためのレシピ〜 125

背骨の美姿勢メソッド〜猫背の治し方〜	127
--------------------	-------	-----

第6章 骨盤矯正を受けられたお客様の事例

153

肩甲骨の美姿勢メソッド〜回避せよ、おばちゃん肩〜

首の美姿勢メソッド〜産後の二重アゴ、アゴを引け〜

足裏の美姿勢メソッド〜美姿勢は足裏から〜

美脚の美姿勢メソッド〜足のラインを意識する〜

くびれの美姿勢メソッド〜カラダを伸ばし、呼吸で肋骨を締める〜

産後ヨガのススメ

妊娠中からの骨盤矯正で、産後、驚きの速さで体型が戻った、

20代2児ママのHさん

長年のコンプレックスが解消できた！ 20代2児ママのKさん

毎日の晩酌は欠かさずに、オンライン骨盤矯正を受けてー10キロ！

30代2児ママのMさん

161

158 154

147 143 139 134 131 129

あとがき

166