

No. 1

はじめに

2

腸活で激変した「体と心と人生」

不調だらけの腸活前

12

たどり着いたゆるたの美腸活

14

腸活で起こった6つの変化

17

腸活で「理想の自分」「理想の人生」になれた

22

なりたい自分に腸から変わろう

26

No.2

美と健康の土台「腸のすごい話」

腸のすごい働き

腸活と腸内細菌

腸が変わるところなれた

腸内環境チェック

腸を整える5つの方法

便秘の種類と自分に合った腸活

32

38

43

48

56

63

No.4

腸活オタク考案「究極の美腸活メソッド」

美腸活「究極の5Step」

食生活 (eating habits)

生活習慣 (lifestyle)

運動 (exercise)

腸セルフケア (selfcare)

132 128 118 107 100

No.3

腸活の要「美腸活ごはん」

腸も心もハッピーな美腸活ごはん

美腸活ごはんのスタメン

腸内環境を悪化させる食べ物

85 75 70

9割が知らない「美腸活成功の秘訣」

美腸活成功の鍵

自律神経が美腸活成功の鍵

リラクゼーション (relaxation)

マインド (mind)

ゆるたの美腸活のススメ

175 166 156 149 142

おわりに

参考文献

186 183