

# 目次

## 1章 健康への考え

なぜ健康へ意識をむけることが大事なのか？	8
著者の実体験	11
これから伝えていく内容がなぜ必要なのか？	14

## 2章 美容面の豆知識

肌がきれいな人の特徴、コツ	18
顔	28

ボディライン

38

### 3章 健康面の豆知識

自律神経

50

実は多い症状

55

デスクワークの問題点

62

放っておくと怖いケガや病気

69

### 4章 脳

記憶力を向上させる方法

80

判断力の高め方

87

## 5章 メンタル、マインド

脳の疲労を取る方法

小脳の異常

101 92

マインドコントロール

物事の考え方、とらえ方

幸せになる考え方

右脳と左脳の役割とそれぞれの活性化の仕方

プレッシャーに強くなる方法

117 114 111 109 106

## 6章 コミュニケーション

コミュニケーション能力の高い人とは？

男性脳の特徴、女性脳の特徴

話し方にはギアがある

相手のYESを導き出す話法

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

120 127 131 134

エビデンス 138

参考文献 143