

まえがき

2

一章 「骨盤の悩み」は永遠のテーマ！

メジャーになった「骨盤矯正」

14

美容目的になってきた「整体」

15

産後の「きれい」を求める女性の増加！

16

女性の「骨盤矯正」は永遠の課題！

17

女性の「骨盤」について……

18

「骨盤」だけではない女性のヒップ！

20

「産後の骨盤矯正」はいつからOK？

21

妊婦さんの腰痛改善には……

22

とにかく「ゆがみ」を整えましょう！

23

痩せる≠骨盤矯正

24

骨盤矯正ダイエットってなに?!

26

「美脚矯正」にお越しを!

27

身体の施術は「部分的」なものではありません!

28

「継続」は必要です!

30

女性が気になる「浮腫」

31

筋肉は柔軟な方がいい!

32

お尻は「横や縦」にも大きくなるんです!

33

流動性のある? 女性の脂肪!

35

「ヨーガ」のススメ!

36

二章 キレイな脚になりたくないですか!?

「美脚」は股関節矯正も大事!

42

小尻⇨股関節矯正

43

産後に体型が変わってしまう……

46

三章 お顔の整体！

〇脚が二股	48
二サイズダウンも可能	50
海外からの需要もある「骨盤矯正」	52
ご自身の「骨格」を知るのが大切！	54
ちよつと脚長に！	55
ひよつとして隠れ「〇脚」!?	56
日本人によくあるゆがみかも……	58
一般的になった「顔の整体」	66
「クラニオセイクラル」つてなに……？	67
「リズム調整です！」……？	68
「頭の骨」は二十三個！	69
何事も「骨盤」が基本！	71

顔のゆがみの原因

73

「小顔」の効果！ 本当の「顔の矯正」はこれ！

74

あります！ 怖い「顔の整体」

75

例えば「顔の整体」はこんな感じ!?

76

「矯正」って持続性があるんです！

79

ルービックキューブのような顔の整体

80

顔の骨格矯正をされるエステサロンが増加中！

85

全てのバランスが大事！

88

手軽にするには……

89

顔の筋肉は……

90

四章 よく聞く女性のお悩み

まずは施術院選びから……

94

施術する側と受ける側

98

「腰痛」の原因も様々

肩凝りでお悩みの女性は多い?!

ツライですね!?! 頭痛!

ブーツが履けなくなる「むくみ」

そして解決法は……

五章 「栄養」も大事なんです!

身体の構造的なモノと科学的なモノは車の両輪!

六十兆個からなる人!

約三年で新しいあなたに!

そして、骨も生まれ変わります(骨のリモデリング)

細胞が六十兆個ってホント?!

何を食べるか! です

骨も筋肉も皮膚もタンパク質から!

99

105

108

110

111

116

120

122

124

126

127

129

運動や姿勢保持、熱生産の働きをする筋肉

頑張る！ ビタミン、ミネラル

私事で……

心の不安定は栄養不足から？

施術家も栄養の知識は必要！

水も空気も重要です！

水も洗ってください！

空気なしで、何分生きられますか？

今や「健康は買う時代」です

131

132

134

135

137

138

140

141

143