

心の持ち方が キーワード!

わたし達は、コロナウイルス対策という新しい時代の中で、心を高める事に重きをおくよう教えられています。

30代が人生を良くできるかどうかの鍵になる。

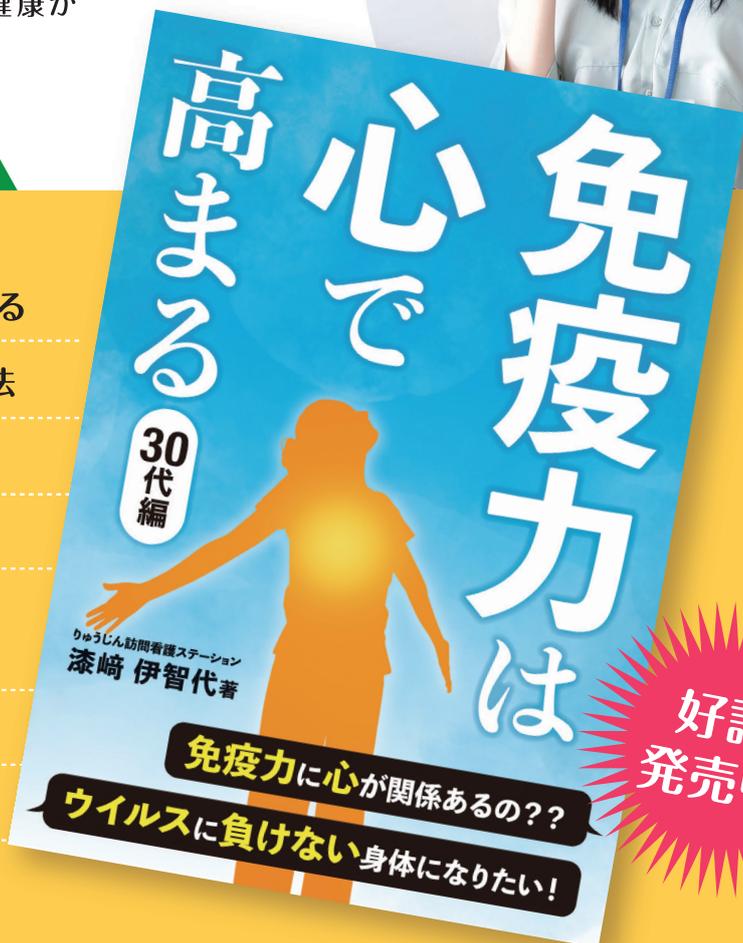
この本の考え方をなるべく若いうちに（今が一番わかいので）知ってもらう事で、健康に生きていける考え方を作れます。

ただ痩せる、ただ血糖値やコレステロール値を下げるだけでは、健康にはなりません。

皆さん、わかっているけど変えられない、その中に本当の健康が存在しています。

この本を読むと、こんなことがわかります!

- 1 アルコール、添加物は肝臓がかなり頑張っている
- 2 「仕事」は心を磨き、高める一番の方法
- 3 世のため、人のために生きる
- 4 身体は心の器
- 5 心というものは、なかなか制御できないものです
- 6 心ぐせの治し方
- 7 理想の睡眠が良い自分をつくる
- 8 ミトコンドリアって??



好評
発売中!

お買い求め、
お問い合わせは



0120-41-3941 まで



りゅうじん訪問看護ステーション
<https://www.ryujin-ns.com/>