

何が正しいかギロンする前に……

ハラ
大事なんだヨ



自分のことは、

ハラ
「腸」に聞いてみよう!!

実践!

腸脳力

【腸】から始める【元気】の作り方

生命科学情報室代表
サイエンライター 長沼敬憲

自分のことは腸に聞いてみよう!!

お腹が空いたから早く、食べて満足する。それは生きることの原点でもあり、原動力。腹で覚えてばかりいてもうまくはいかない。では、どうしたらいいの? カラダの中心「腸」から生命力を引き出し、心地よく元気に「生きる力」を身につける **大好評「腸脳力」第2弾!**

腸は「パワーの源」、そして「自分を生かす土台」。

BAB JAPAN

2013年7月16日、いよいよ刊行!

<http://chou-nou-ryoku.jimdo.com/>

長沼敬憲

Naganuma Takanori

サイエンライター&エディター
20代の頃より身体論・生命論に興味を持ち、身体感覚としての「ハラ」の重要性に着目。その後、医療・健康・食・生命科学の分野の取材を開始したことを契機に、同分野の第一人者の多くの知遇を得る。書籍の企画編集を手がけつつ、食と生命(肉体・感情・意識)との関わりについて理解を深めている。

私たちヒトは、食べて、生きている存在。
何をどう食べ、どう消化すれば元気になれるか?
それは生きることの原点であり、原動力そのもの。
そこには体だけでなく、心の健康も深く関わっています。
「生きる力」を引き出し、心地よく元気に生きる秘訣を、
『腸』(ハラ)の働きにスポットを当てながら探っていく、
大好評ロングセラー『腸脳力』の第2弾をお届けします!

『実践! 腸脳力』
~【腸】から始める【元気】の作り方~
長沼敬憲・著
定価 1260円(本体1200円+税)
四六版 全224ページ
ISBN:978-4-86220770-8



* 2013年7月20日 東京にて
出版記念セミナーも開催!



生命科学情報室

<http://seimei-kagaku.info>
by (株)サンダーアールラボ

発行所: (株)BABジャパン
〒151-0073 渋谷区笹塚1-30-11中村ビル
Tel:03-3469-0135 Fax: 03-3469-0162
URL: <http://www.bab.co.jp>
E-mail: shop@bab.co.jp

★ 前作「腸脳力」も、ロングセラー発売中!
ぜひ、あわせてお読みください。

