

小顔になって体のゆがみも改善！究極の“ながら”トレーニング

『1分間 寝ながら小顔』

9月19日 発売！

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、『1分間 寝ながら小顔』（著・山本知子）を9月19日に刊行いたします。貴媒体でのご紹介をご検討の程よろしくお願い申し上げます。



女性の永遠の悩みでもある「小顔問題」。巷には様々な“小顔トレ”がネットやYouTubeに日々アップされています。その多くが、顔をぎゅっと押しやり顔の筋肉を動かすものですが、その悩みの根本は、加齢や生活習慣からくる「骨のゆがみ」であることが多いのです。

そこで本書では、寝ながらできて全身のゆがみ改善も兼ねた新感覚の「小顔トレ」を紹介！小顔マッサージやエステの施術と同様に、寝た状態で実践することで、小顔トレの効果を最大限に得ることができるのがポイント。

ゆがみタイプ別や、目元・鼻筋などパーツ毎のお悩み別に効果的なエクササイズで理想の顔を目指せます。

【書籍情報】

書名：『1分間 寝ながら小顔』
仕様：A5判並製／96ページ

著者：山本知子 定価：1,386円（税込） 発売日：9月19日
ISBN：978-4-413-11335-9



【著者プロフィール】

山本知子（やまもと・ともこ）

美容整体師。日本美骨改革アカデミー協会 代表理事。18年間、延べ2万人以上の施術と運動指導経験活かして、骨格を整えることが身体の根本的な不調を解消できる近道だと考え10年前に大阪でサロンを開業。独自のメソッドを確立し、減量や体調改善のサポートをしている。総合美容整体師資格、カイロプラクター資格、バリマッサー資格を持つ。

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社青春出版社 プロモーション部：西尾 春香
TEL：03-3202-1212 / FAX：03-3203-5130 / MAIL：h-nishio@seishun.co.jp