

筋肉は人生の履歴書！筋肉を整えていつまでも若々しく！ 『40歳 50歳からの若くなる身体～「筋肉の弾力」が決め手～』出版

著書累計が 24 万部を超えるコンディショニングトレーナーの有吉与志恵は、『40歳 50歳からの若くなる身体～「筋肉の弾力」が決め手～』（さくら舎）を出版した。

「筋肉は身体の履歴書」です。

動き方のくせ、つまり「動きをつくっている筋肉の状態や使い方」が今のその人のカラダをつくりあげていることから、著書はクライアントに「筋肉は身体の履歴書」だと伝え続けてきた。逆を言えば、筋肉を整え、状態を良くし、正しい使い方ができれば、いつまでも若い身体でいられるということ。不調を訴える方の多くは、「筋肉が硬くなっている」ことに着目し「筋肉を柔らかく＝筋肉の弾力を取り戻す」方法を中心に、頑張らないアンチエイジングを提案している。

『40歳 50歳からの若くなる身体～「筋肉の弾力」が決め手～』

著者：有吉与志恵

出版社：さくら舎

発売日：2012年12月4日

定価：1,365円（税込）

【目次】

- 1章 自分で出来る若い身体にリセットする方法
身体のゆがみは筋肉の硬さから/悲鳴をあげている筋肉 他
- 2章 まだ間に合う！40歳 50歳からの肉体改造
2週間で劇的な変化/100歳になっても筋肉は改善できる！ 他
- 3章 楽になる！腰痛・股関節痛から肩こりまで
病院では埒が明かない痛みや不調/すぐに効果が出る！/腰痛/肩こり 他
- 4章 不調が消え、身体が軽くなるコンディショニング
不眠解消には/疲れが溜まらない身体に/脱メタボ！/花粉症への対策 他



■刊行記念「60分パーソナルコンディショニング」プレゼント付き

著者のメソッドを提供しているスタジオ「HEARTH ISM(ハース イズム)」(東京 南青山)にて、「60分パーソナルコンディショニング体験」ができるチラシも入っている。トレーナーがマンツーマンであなたの身体をしっかりと確認し、サポートしてくれる。身体の総点検も兼ねて、体験をしてみたいはかがだろうか。(利用期限：12/22(土)まで)

【実施店舗ご案内】

「コンディショニング&トレーニング HEARTH ISM(ハース イズム)」(東京メトロ銀座線「外苑前」下車3分)

TEL:03-5786-9357 URL:<http://www.hearth-ism.com/>

■著者：有吉与志恵について

有吉与志恵メソッド開発者。コンディショニングトレーナー。

運動指導 30年以上のキャリアを生かし、体調と体型を劇的に改善する「コンディショニングメソッド」を確立。幅広い層へのセルフコンディショニング指導のほか、学校や企業向けの講演や指導者の育成にも情熱を注ぎ、2009年にはNPO法人「日本体調改善運動普及協会」を設立。「コンディショニングで日本を元気に！」を掲げ、奔走している。著書は「40歳からの肉体改造」(ちくま新書)、「コアトレスタートブック」(学研パブリッシング)、「女のからだの「痛み」と「コリ」がとれる本」(静山社文庫)ほか全12冊。オフィシャルサイト：<http://www.ariyoshiyoshie.com/>

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ハースコーポレーション PR・マーケティング本部 担当：川口 友子(かわぐち ゆうこ)

TEL : 03-5787-8169 E-mail: pr@e-hearth.co.jp URL: <http://www.e-hearth.co.jp/>