

NHK「あさイチ」で紹介!

いま話題
の健康法

わずか**3秒**の

姿勢が正しくなる!

／ どんなに押されても
倒れない!? ／

「つま先立ち」で

腰痛、ひざ痛
を改善!

美脚、
ヒップアップ!

家事で
疲れない!

「体」と「生活」にイイこといっぱい!!



「正しい姿勢」を身につけ、チェック!!

3秒「つま先立ち」で、疲れない体になる! 定価: 本体926円+税 主婦と生活社