iPhone iPad
電子書籍『気がついたらやめていた禁煙呼吸法』著者成瀬雅春
スマホアプリリリース
タバコを手放すための7日間プログラム『気がついたらやめていた！』

iPhone iPad 電子書籍『気がついたらやめていた禁煙呼吸法』著者成瀬雅春
スマホアプリリリース
タバコを手放すための7日間プログラム『気がついたらやめていた！』
無理を捨てたらやめられた！ 完全非喫煙者への7つのステップ！
★禁煙法を今まで失敗してきていた人に必見★

ーーーー■ タバコ卒業 ■ーーーー

●もうタバコは時代遅れ！？ 日本は“吸わない時代”になりました！
●「禁煙人生」に導く7日間プログラム！ これならあなたもタバコ卒業！？
●「禁煙前」から「禁煙後」までかんたん解説！ 後は実践するだけ！
●タバコをやめる快感、知りたくありませんか！？ 健康な未来を手に入れましょう！
●あなたがタバコをやめると周りの人も幸せになります！

iPhone iPadブック 電子書籍『気がついたらやめていた禁煙呼吸法』著者 成瀬雅春
アプリ製作会社 株式会社アドベンチャー
iTunesストアリンク

App Store
からダウンロード

http://itunes.apple.com/jp/app//id542112931?ls=1&mt=8

iPhone・iPad 株式会社アドベンチャー電子書籍 一覧サイト
iPhone電子書籍ランキング1位を獲得したアプリが３５書籍以上あり
http://iphone.adventure-inc.co.jp/

株式会社アドベンチャー
２０１２/７/２０
アップル関連製品のサービスを提供する株式会社アドベンチャー（本社：東京都渋谷区、代表取締役 中村俊一 http://www.adventure-inc.co.jp/
）は、ゴマブックス株式会社（本社：東京都文京区、代表取締役 嬉野勝美 http://www.goma-books.com/ ）から、『気がついたらやめていた禁煙呼吸法』著者 成瀬雅春が、iPhone・iPad・iPodブックでリリースいたしました。

■目次

●禁煙前の章
1 あなたが、「タバコをやめられない」理由
・“タバコはおいしい”という幻想を捨ててみる
・吸いたいのを「我慢」したら、禁煙はできません
・「タバコはマズい!」んです
・もう、タバコは“吸わない時代”になりました
・タバコは周りを不幸にします
・タバコ自動販売機の誘惑
他

●禁煙直前の章
2 「禁煙人生」に導く7日間プログラム
・家で、オフィスで、1日1呼吸法を実践するだけ
・7日間禁煙呼吸プログラム
・〔呼吸の基本原則〕「呼吸は鼻から」を守りましょう
・〔呼吸の基本原則〕呼吸はゆっくりしましょう
・〔呼吸の基本原則〕呼吸は吐くことから始めます
他

★第2日目 気道浄化呼吸法
・昨日の呼吸法は忘れてください
・吸うときの「冷たい感覚」が目安
・呼吸法でプラーナを取り込み、生命力を高める
・タバコがマズくなりましたか?
他

●禁煙プログラムの章
3 実践・禁煙するための「7つのステップ」
・1日1呼吸法で、気がついたらタバコをやめていた!
★第1日目 安楽呼吸法
・初日は、心身のバランスを整える
・左利きなら左手でもいい
他

★第3日目 征服呼吸法
・吐く息の音がポイントです
・片方の耳をふさいで、吐く息の音を聞く
・能力があっても、その使い方次第
・無理な禁煙法はダメ!
他

★第4日目 頭蓋光明浄化法
・ここから、心身を浄化します
・動かすのはお腹だけ
・今日までの4つの呼吸法
・4日目は高いテクニックが必要

他

★第5日目 ふいご呼吸法
・回数を守りましょう
・「ふいご呼吸法」で人生観も変わる!?
・「5日間1本も吸わないから大成功」とはかぎらない
他

★第6日目 浄化呼吸法
・はじめて口を使った呼吸法
・歩きながらや空いた電車の中でも
・〔禁煙を後押しするコラム〕タバコが吸いたいという衝動とは
・私の祖父は怒らない人でした
・最終日 完全呼吸法
・禁煙に自信をつける
・深呼吸より深く長い呼吸法
・「完全禁煙」を目指せばいい
他

●1週間以降の章
4 完全非喫煙者へーーふだんからできること
・呼吸法を続ければ、意志力、精神力が高まる
・「7日前のあなた」と違うはずです
・「禁煙に失敗した」と思っている人もあきらめないで
・まだタバコに未練がある人はもう一息です
・成功した人は、好きな呼吸法を1つ選んで続ける
・最後に、「緊急事態の呼吸法」を伝授
他

あとがき

―――■アプリ制作会社 株式会社アドベンチャーiPhone iPad 電子書籍一覧サイト―――
★株式会社アドベンチャー iPhone、iPad、android、電子書籍ニュース
・iPhoneブックランキングで４月６日まで１位４２日間継続獲得
・６月のiPhoneブックランキング１位獲得 ２３日獲得
・アンドイドコミックランキング１位２位４位５位７位８位獲得 １位獲得５８日目

【 iPhoneアプリ事業 】 http://iphone.adventure-inc.co.jp/
iPhone電子書籍ランキング１位を獲得しているアプリが３５本以上

★iPhoneブックランキング７月２０日１９時 出版社 ブック最高ランク 総合最高ランク
１位 裏ﾜｻﾞ大辞典SUPER円滑な仕事 リイド社 最高１位 総合ランク最高２位
２位 一瞬で人の心を読むヒント こう書房 最高１位 総合ランク最高４位
３位 東大生が教える習慣を変えると頭が ゴマブックス 最高１位 総合ランク最高４位
４位 女医から学ぶ魅力が10倍増すセックス アドレナライズ 最高１位 iPhone
iPadダブル総合１位実績
８位 ﾔｸｻﾞ的な人々に学ぶつけこまれない 太田出版 最高８位
１１位 裏社会の歩き方 彩図社 最高１１位

１６位 遅刻・締切いつもルーズな人のｸｽﾘ ｱｽｶ・Ｆ・ﾌﾟﾛﾀﾞｸﾂ 最高２位
１７位 ココロをつかむ心理学 あさ出版 最高９位
１９位 いただきセックス！Ｈな疑問大全集 リイド社 最高１位 総合１位
２１位 自分らしく儲かるツイッター 扶桑社 最高２１位

●iPhone 電子書籍ランク５０位中１８アプリ １００位中３５アプリがランクイン

★iPhone iPad新着アプリ
・20代から劇的に差をつける！ 先手必勝法 ７月１８日リリース
・気がついたらやめていた禁煙呼吸法 ７月１８日リリース
・松下幸之助から未来のリーダーたちへ ７月１８日リリース
・裏社会の歩き方 ７月１８日リリース
・ヤクザ的な人々に学ぶつけこまれない生き方 ７月１７日リリース
・自分らしく儲かるツイッター ７月１７日リリース
・一瞬で人の心を読むヒント ７月１１日リリース
・ココロをつかむ心理術 著者 草加大介 ７月１１日リリース
・「今度こそ絶対！」続けるコツ ７月１０日リリース
・なぜ、男は女の気持ちがわからないのか ７月１０日リリース
・まるなま ４コマ漫画雑誌 芳文社 ７月 ９日更新
・ＳＰＡ！２本立 人は1週間でこれだけ変わる ７月 ４日リリース
＆30代からの革命的に記憶力を向上させる方法 ７月 ４日リリース
・習慣を変えると頭が良くなる 東大生が教える ７月 ３日リリース
・しあわせ美人のつくりかた 著者 倉田真由美 ７月 ３日リリース
・絶対に負けない 勝負論 著者 井出洋介 ７月 ３日リリース
・裏ﾜｻﾞ大辞典SUPER円滑な仕事.人間関係＆恋愛 ７月 ３日リリース
・遅刻・締切 いつもルーズな人のクスリ ７月 １日リリース
・できる人はすぐ決める 一優柔不断と決別せよ一 ６月２２日リリース
・頭がよくなる 東大クイズ150 FINAL ANSWER ６月２２日リリース
・私の東大クイズ 悩みから生まれた１５５問 ６月２２日リリース

★アンドロイドコミックランク７月２０日１９時 出版社 最高ランク
１位 有吉弘行 オレは絶対性格悪くない 太田出版 最高１位
３位 加藤鷹 秘技伝授 ＫＫロングセラーズ 最高１位
４位 女医から学ぶあなたの魅力が10倍増すｾｯｸｽ アドレナライズ 最高１位
５位 女医が教える最高のセックス メディアタブレット 最高１位
７位 そのエロテクニックで大丈夫！？ 男性編 クリエーターズギルド 最高７位
８位 一流芸能人がやっているウケる会話術 こう書房 最高１位
１０位 加藤鷹 秘技伝授完全潮吹き入門 ＫＫロングセラーズ 最高３位
１２位 好かれる人の魔法の言葉 こう書房 最高４位
１３位 大切なことはディズニーランドで教わった こう書房 最高５位
１４位 磯野家の謎 ﾒﾃﾞｨｱﾀﾌﾞﾚｯﾄ 最高１４位
１５位 そのエロテクニックで大丈夫！？ 女性編 クリエーターズギルド 最高１５位
１６位 銀座No.1ホステスの心をつかむ話し方 こう書房 最高４位
１７位 遅刻・締め切ルーズな人のクスリ ｱｽｶ・Ｆ・ﾌﾟﾛﾀﾞｸﾂ 最高１１位
１８位 ヤレる女を５秒で見抜く！ 扶桑社 最高１位
２０位 東大医学部生が書いた頭が良くなる勉強法 こう書房 最高７位

２４位 愛でｾｯｸｽを買う男・ｾｯｸｽで愛を買う女 あさ出版 最高１３位
２５位 沈黙で気まずくならない53のポイント こう書房 最高１３位

●アンドロイドコミックランク５０位中２６アプリ １００位中４２アプリがランクイン

――――――■当プレスに関するお問い合わせ先――――――
社 名 ： 株式会社アドベンチャー
ＵＲＬ ： http://www.adventure-inc.co.jp/
所 在 地 ： 〒150-0002 東京都渋谷区3-15-3 土屋渋谷ビル 5階
ＴＥＬ ： 03-5774-5775
代 表 者 ： 中村 俊一
ＭＡＩＬ ： i-phoneteam@adventure-inc.co.jp
担 当 者 ： 西川 剛司
担 当 者ツイッター： @adv_iPhone http://twitter.com/#!/adv_iPhone

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com