iPhone/iPad電子書籍アプリとして大好評配信中の「即効リフレッシュ！疲れがスッと取れる裏ワザ」が初回限定特別価格でAndroid電子書籍アプリでリリース。

株式会社メディカム（本社：東京都渋谷区）は、Android電子書籍アプリとして「即効リフレッシュ！疲れがスッと取れる裏ワザ」を2012年8月7日 にGoogle Play(グーグルプレイ)よりリリース致しました。
Google Playでの発売を記念しまして、期間限定セールを行わせて頂きます！今後も本製品同様に電子書籍アプリをリリースし、書籍ラインナップ増加予定です。

■基本データ
タイトル：即効リフレッシュ！疲れがスッと取れる裏ワザ
カテゴリ：ブック
リリース：2012年8月7日
価格　：500円⇒100円(8月13日 まで)

Google Playストアリンク
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.sokkourifure.mcbook

iphone版はこちら
http://bit.ly/T5xYyF

あなたは疲労を軽く考え、見逃していませんか。
この本ではさまざまな疲労解消ケアの方法を紹介します。

まず、自分がどの程度の「疲労度」なのか、そして疲れの大きな原因のひとつとされる「ストレス度」、また「うつ状態」について自己チェックすることからはじめましょう。
その結果、どの程度の疲れなのかがわかると、おのずと解消の仕方も違ってくるのです。
その見極めをするためにも、自己チェックをやってみてください。

【目次】――――――――――――――――――――
第1章 疲れを自己チェックしよう
疲労度チェック
疲労度チェック 判定
ストレス度チェック
ストレス度チェック 判定
うつ状態チェック
疲れ解決・コラム①

第2章 体を動かして疲れを取ろう
邪気を出すために効果的な動作
リラックス体操の効果
ストレッチで筋肉を伸ばそう

腕・肩のストレッチ
腰のストレッチ
自分でできるツボ押し回復法
肩こりに効くツボ
腰痛に効くツボ
足の疲れに効くツボ
風邪に効くツボ
二日酔いに効くツボ
目の疲れに効くツボ
さまざまな効用のあるツボ
むくみをスッキリ取ろう
ウォーキングでリフレッシュする
忘れずにクールダウン
疲れ解決・コラム②

食事で疲れしらずの体をつくる
「陰陽のバランス」で摂る食事
規則正しい食事のリズムが大切
ビタミンB群を摂ろう
体内効率を良くするクエン酸パワー
胃の疲れは温かい食べ物で治す
二日酔いにはこれが効く！
風邪はひきはじめに治そう
効果的な水の飲み方はこの方法!
試してみよう民間薬・民間療法
自然治癒力を高める漢方薬
サプリメントを上手に活用しよう
疲れ解決・コラム③

疲労を回復させる入浴
その日の冷えを溜めないことが肝心
血行を活発にし、疲労回復をはかる
こんなときの入浴は禁止です
温冷浴で疲労回復をはかる
半身浴で疲労回復する方法
高温反復浴はこうする
疲労を解き放つサウナ
シャワーのマッサージ効果で疲労回復
自分で作る入浴剤で疲労を取る
疲れ解決・コラム④

睡眠で心身の疲れを取る
ベッドの上での「ひょうたん功」でリフレッシュ
脳の疲れを取る睡眠とは?
睡眠にもリズムがある
眠りのサイクルを利用し気持ち良い目覚め
寝だめができない体の仕組み
寝酒は適度な量でないと睡眠の妨げになる

寝つきと、寝起きに効果的な入浴
寝起きに飲む水が良い
光と睡眠は切っても切れない!
良い昼寝・悪い昼寝
休日の過ごし方で1週間が気持ちよく過ごせる
笑いは安眠・イライラで不眠
睡眠前の炭水化物は有効である
生活習慣が大事
寝具は自分に合ったものを選ぶ
枕ひとつで疲労回復はできる
間違った枕を選ぶとこんな症状がでる
疲れ解決・コラム⑤

オフィスでできる疲労回復術
疲れた体にチョコレートが有効
おしぼりで温熱療法ができる!
足の疲労を回復する
快適なオフィスライフ法
眼球のエクササイズ
脳も疲れています
日光浴は有効なリフレッシュ!
疲れ解決・コラム⑥

街角・郊外の疲れ解消スポット
気軽にクイックマッサージ
リフレクソロジーに行ってみよう
カイロプラティックで歪みを正す
スポーツマッサージで体を整える
酸素バーで良質の酸素を取り入れよう!
温泉で疲れを芯から癒す
森林浴でマイナスイオンを取り入れよう
疲れ解決・コラム⑦

第3章 心の疲れを癒して取る
ハスの花のイメージを使った呼吸法が有効
ストレスを溜めないことが肝心!
音楽を聴いて歌って心を癒す
アロマテラピーでリラックスする
パーソナルスペースでくつろぐ
ガーデニングで心身をリラックス
→他9項目

【著者紹介】疲労回復研究会

Google Playストアリンク
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.sokkourifure.mcbook

iphone版はこちら

http://bit.ly/PGyOc1

■新着アプリ情報
・即効リフレッシュ！疲れがスッと取れる裏ワザ
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.sokkourifure.mcbook

iphone版はこちら
http://bit.ly/PGyOc1

・33歳までに人生最高の幸せを手に入れるフルコース宣言
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.furukosusenngenn.medicame.mcbook

iTunesストアリンク
http://bit.ly/PelsIg

・社会人として最低限知っておきたい常識マナー その常識もしかして非常識?!
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.medicome.mcbook

iTunesストアリンク
http://bit.ly/Lo4uXp

・デキる人だけ知っている、直感力向上テクニック～脳ヨガ訓練法～
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.medibook.nouyoga.mcbook

iphone版はこちら
http://bit.ly/LCIH1J

iphone版はこちら
http://bit.ly/LCIH1J

・勉強がキライなあなたへ 学びを楽しむ22のレッスン
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.tyoubenkyouzyutu.mcbook

iphone版はこちら
http://bit.ly/L12PeY

・ホントに今の仕事自分に合ってる？～シゴトのモヤモヤを解決する本～
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.medi.moyamoyakaiketubon.mcbook

iphone版はこちら
http://bit.ly/M6Betw

・デキる人の上手な話し方～話し方を変えれば人生はウマくいくようになる
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.medi.dekiruhanasikata.mcbook

iphone版はこちら
http://bit.ly/LCIH1J

・心配ぐせをなおせばすべてが思いどおりになる
つい「クヨクヨ」してしまう気持ちがすっと消える本
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.medi.shinpaiguse.mcbook

iphone版はこちら
http://bit.ly/L4rAXI

・美人電車
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.medi.bizindensya.mcbook

iphone版はこちら
http://bit.ly/JcXIbQ

・知らないと損する「足ツボ・足裏健康法75」～万病に効く超シンプルな健康術～
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.medhi.ashiurakenkou.mcbook

iphone版はこちら
http://bit.ly/J1CEis

・最短キャリアアップへの8つのステップ MBA入門
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.medi.saitanmba.mcbook

iphone版はこちら
http://bit.ly/KOKtZo

・マーケティングのコツ32
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.medi.maketingunokotsu.mcbook

iphone版はこちら
http://bit.ly/JtCvZD

・モテる男のデートの心理学～80のテクニック～
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.medi.detonosinri.mcbook

iphone版はこちら
http://bit.ly/JLkEbD

・恋するさくら一夫婦の手紙一
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.medi.koisurusakura.mcbook

iphone版はこちら
http://bit.ly/IYsIbT

■iPhoneアプリ・電子書籍一覧サイト
http://bit.ly/zU1VoR

■Androidアプリ・電子書籍一覧サイト
http://bit.ly/wAe4k0

――――――――当プレスに関するお問い合わせ先――――――――

●書籍アプリに関してのお問い合わせ
社 名 ： 株式会社メディカム
ＴＥＬ ： 03-5468-9169
ＭＡＩＬ ： info@medicome.co.jp
担 当 者 ： コンテンツ部 丸山・眞田

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