さまざまな疲労解消ケアの方法をご紹介！iPhone,iPad書籍アプリ「即効リフレッシュ！疲れがスッと取れる裏ワザ」が早くも10,000DLを達成！

株式会社メディカム（本社：東京都渋谷区）は、iPhone/iPad用電子書籍としてAppStoreよりリリースした「即効リフレッシュ！疲れがスッと取れる裏ワザ」が10,000DLを達成致しました。
大好評につき、83%セールを延長します！
11月3日（土） までの間、期間限定先着5,000名様に85円でご提供致します！
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
価格　：500円(2012年11月3日 までに限り、特別価格85円)

購入方法：iTunes Store>App Store>ブックまたは
“裏ワザ,疲れ,リフレッシュ”で検索

iTunesストアリンク
http://bit.ly/PGyOc1

□◆10,000DL達成記念！！限定価格セール延長！◆□
定価500円の83%OFF!

―――――――――――――――――――――――――――――
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

iTunesストアリンク
http://bit.ly/PGyOc1

■新着アプリ情報
・マナーモードカメラ
http://bit.ly/OYMAw8

・モテない男の行動パターン100
http://bit.ly/QL4CTm

・歩く仕事術
http://bit.ly/Wdch1l

・シンプル時間整理術
http://bit.ly/S5DqEG

・みんな違って 金子みすゞ最後の一日
http://bit.ly/PkSI5L

・ソーシャルメディア時代のビジネスメッセージ59の届け方
http://bit.ly/S8I280

・心動かす交渉術
http://bit.ly/PpvBWh

・知らなきゃマズイ！顔でわかるカラダのSOS
http://bit.ly/OmzVsm

・借金で稼ぎ出す
http://bit.ly/Q4X9ip

・知るほど強い！リピートの法則
http://bit.ly/OSlkRj

・不安な人ほど成功する 成功への習慣術
http://bit.ly/NUUYCa

・４０字要約で仕事はどんどんうまくいく
http://bit.ly/QRMtlR

・即効リフレッシュ！疲れがスッと取れる裏ワザ
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
http://bit.ly/LXCU8f

・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?!
http://bit.ly/Lo4uXp

・『一流ホステスが教える夜のお悩み相談室 』
http://bit.ly/Q6KP5V

・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～
http://bit.ly/LdLLO1

・勉強がキライなあなたへ 学びを楽しむ22のレッスン
http://bit.ly/M77Q3i

・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～
http://bit.ly/M6Betw

・会社の数字を読みこなすための基本とルール
http://bit.ly/MRIJAM

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

■その他のAndroidアプリ・電子書籍一覧サイト
http://bit.ly/wAe4kO

――――――――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