

# 中央法規

◎香山リカ著

1470円(税込)

## 「ダメな私」にマルをする

今どきの女性たちは、他人と比べて自分を否定しがち。精神科医香山リカが贈る、自己肯定して生きていくためのヒント。

デューク更家の

1470円(税込)

## ぴんしゃんウォーキング

キレイに歩いてマイナス10歳!

背筋を「ぴん」と、気持ちいを「しゃん」と。いつまでも錆びないココロとからだを保つ、健康ウォーキング術。ぴんしゃん歩きで心身を蘇らせよう!