

5月3日掲載 中日新聞サンムツ 101×62mm

**“なんとなく不調”がすっきり!**

重版出来! 好評発売中

**Tarzan** 特別編集  
— 決定版 —  
**自律神経を整える。**

カラダがだるい、心が重い。  
そんな“なんとなく不調”は  
自律神経の乱れに起因!  
生活習慣、運動、食事、睡眠、メンタル。  
いまこそ自律神経セルフケア!

定価:880円 ISBN:978-4-8387-5427-4

テレワークの健康管理に! 好評発売中

**Tarzan** 特別編集  
— 決定版 —  
**ストレッチBOOK**

定価:800円 ISBN:978-4-8387-5396-3

**マガジンハウス** 読者サービスセンター  
0120-797-300  
書店、インターネット書店でお求めください。