



働く女性の応援本!



自律神経を整えて
1日中「いい気分で
ラクに過ごせる」
習慣を解説



『「なんとなく…」の不安や疲れがスーッと消える

「自律神経を整える1日の過ごし方」を聞いてきました』小林弘幸著

日本実業出版社