

# HEARTH

報道関係者各位

2014年11月26日  
株式会社ハースコーポレーション

## コンディショニングトレーナーが、冷えを根本改善し自家発電できるカラダ作りを提案！ 『深部体温を上げれば、やせる！不調がとれる！！』出版

即時効果が出やすい自身のコンディショニングメソッドが、年間60回以上メディアに取り上げられているコンディショニングトレーナーの有吉与志恵は、冷えの根本改善方法とそのメカニズムを解説した『深部体温を上げれば、やせる！不調がとれる！！』（講談社）を出版した。

これまでも冷え改善、健康維持、代謝改善のためには「体温」が大切であることを示した書籍や情報はたくさんあった。しかし、筆者は「筋肉を整えることこそが深部体温をあげ、冷えや不調の根本改善につながる」と断言。その理由やメカニズムをイラストでわかりやすく解説している。また、オフィスでもできる冷え改善のためのコンディショニングや、食生活へのアドバイスもあり、今すぐ冷えを改善したい人へ、具体的な実践方法を提案。自家発電できるカラダづくりが身につく1冊となっている。



**発売記念講演 開催決定！**

**日程：12/5（金） 13：30～14：30 会場：なんばパークス産経学園**

**詳細・お申し込みはこちら→ <http://ariyoshiyoshie.com/news/20141205>**

『深部体温を上げれば、やせる！不調がとれる！！』

著者：有吉与志恵

出版社：講談社

発売日：2014年11月26日

定価：1200円（税別）

### 【目次】

コンディショニングトレーナー有吉与志恵先生特別授業

冷えが根本的に解消できる方法があるって本当？！

はじめに

第1章 これが冷えとりのメカニズム！

コアの筋肉（深層筋）を温めれば深部から温まる／女性のほとんどが冷えている！他

第2章 冷えてこんなにコワイ！

肩こり、首こり…「コリ」は冷えのサイン／体温が下がると太りやすくなる 他

第3章 生活習慣の温めワザ

第4章 ちょこっとコンディショニングで温めワザ

皮膚をさするだけでも冷えがとれる／足首を回すだけで末端からどんどん温まる 他

第5章 本格コンディショニングで温めワザ

第6章 食生活の温めワザ

おわりに



### ■著者：有吉与志恵について

有吉与志恵メソッド開発者。コンディショニングトレーナー。

運動指導30年以上のキャリアを生かし、体調と体形を劇的に改善するコンディショニングメソッドを確立。幅広い層への指導のほか、学校や企業向けの講演や指導者の育成にも情熱を注ぎ、2009年にはNPO法人Nippon Conditioning Association（NCA）を設立。「コンディショニングで日本を元気に！」を掲げ、日本全国を奔走している。

著書は「40歳からの肉体改造」（ちくま新書）、「コアトレベーシックブック」（学研パブリッシング）ほか全16冊。

### 【最近の活動】

現在は、高梨沙羅をはじめとするトップアスリートをサポートしているウィダーへのメソッド提供をはじめ、テニスジュニアアスリート、東京女子体育大学新体操部への指導、そして医師の協力を得てエビデンスの蓄積もはじめています。昨年11月には、恵比寿徒歩2分の場所に監修4店舗目となる「Natural muscle（ナチュラルマッスル）」をOPEN。

オフィシャルサイト：<http://www.ariyoshiyoshie.com/>

### 【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ハースコーポレーション PR・マーケティング部 担当：川口 友子(かわぐち ゆうこ)

TEL：03-5787-8169

E-mail：pr@e-hearth.co.jp