

気象病は原因のある不調です
原因があれば対策もあります

症状がいろいろ...
それって気象病?

でも大丈夫!

症状別のセルフケアで
不調を改善



読むと楽になるあなたのためのハンドブック

『気象病ハンドブック』 誠文堂新光社