

こころとからだの
故生塾
chryse 0674

妊活

のんびり
ゆったり
しっかり

Book

力 !

妊娠と不妊の
はざまに20年—
8,800組以上のカップルから
悩みを聞き続けてきた
内情話が語る

「妊活」を最高の時間にするためのプロセスは

Step

- 1 心身を「のんびり」整える
- 2 からだを「ゆったり」整える
- 3 知ることによって心身を「しっかり」整える