東京書籍 新刊のご案内 TEL03-5390-7531/FAX03-5390-7538

美しく生きる科学シリーズ　エビデンスが導く美しさの正体

DK

あなただけの快眠戦略。
睡眠を科学する

ヘザー・ダーウォル=スミス 著
櫻井 武 日本語版監修

眠れなくても、あせらない。
科学に基づき、あなただけの快眠戦略を見つけ、
自然に眠れる体と心を取り戻すアイデアがあふれる一冊。

B5判変型／並製／4C／224頁／ISBN978-4-487-81865-5／C0047
定価2,420円（本体2,200円+税10%）

正しい知識で、美しく。
美容を科学する

ミシェル・ワン 著
友利 新／山本晴代 日本語版監修

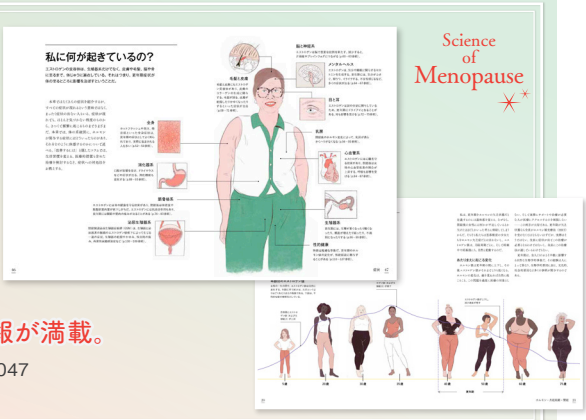
スキンケアやメイクから、肌、髪、爪の構造や成分まで、
美容の背後にある科学を体系的に解説。
科学的根拠に基づく明快な回答がこの1冊に。

B5判変型／並製／4C／256頁／ISBN978-4-487-81866-2／C0047
定価2,420円（本体2,200円+税10%）

「耐える」から「整える」へ。
更年期を科学する

フィリッパ・ケイ 著
対馬ルリ子 日本語版監修

更年期は、「耐える時期」から「整える時期」へ。
更年期との新しい向き合い方がわかる1冊。
HRT（ホルモン補充療法）など、最新の対策情報が満載。



B5判変型／並製／4C／256頁／ISBN978-4-487-81907-2／C0047
定価2,420円（本体2,200円+税10%）

4月10日㊎申込締切／4月23日㊍配本予定

貴店印	注文数	東京書籍 〒114-8524 東京都北区堀船2-17-1 出版事業部 TEL03-5390-7531 FAX03-5390-7538	
	冊	睡眠を科学する B5判変型／並製／4C／224頁／ISBN978-4-487-81865-5／C0047	ヘザー・ダーウォル=スミス 著 櫻井 武 日本語版監修 定価2,420円（本体2,200円+税10%）
	冊	美容を科学する B5判変型／並製／4C／256頁／ISBN978-4-487-81866-2／C0047	ミシェル・ワン 著 友利 新／山本晴代 日本語版監修 定価2,420円（本体2,200円+税10%）
ご担当者名：　様	冊	更年期を科学する B5判変型／並製／4C／256頁／ISBN978-4-487-81907-2／C0047	フィリッパ・ケイ 著 対馬ルリ子 日本語版監修 定価2,420円（本体2,200円+税10%）

※取次店様からの見計らい配本はございません。お手数ですが必要部数を記入の上ご返信お願いいたします。発注ご担当者名も必ず明記下さい。