

カラダを整えよう！

コロナ禍でお家で過ごすことが多く、生活リズムが乱れていませんか？
カラダを整えて健康的な毎日を過ごしましょう。
参考になりそうな本を集めました。

【電子ブックの利用方法】

- 自宅など学外のPCから電子ブックを利用するには、「VPN接続 (Any Connect) 」が必要です。
・[インストールはこちら](#)から ・[VPNについてよくある質問](#)
- 本の同時アクセス上限を超えた場合は、時間を置いて再度アクセスしてください。

【電子ブック】

『[快適な眠りのための](#)

[睡眠習慣セルフチェックノート](#)』

林光緒, 宮崎総一郎, 松浦倫子著

『[体が整うツボの解剖図鑑](#)』

福辻鋭記著

『[新しいタンパク質の教科書：](#)

[健康な心と体をつくる栄養の基本](#)』

上西一弘監修