

このお世話をしていたです。

これより、お話をし、お話をし、お話をし、
長尾先生は、お話をし、お話をし、
お話をし、お話をし、お話をし、お話をし、
お話をし、お話をし、お話をし、お話をし、

しかも、お話をし、お話をし、お話をし、
お話をし、お話をし、お話をし、お話をし、

お話をし、お話をし、お話をし、お話をし、
「お話をし、お話をし、お話をし、お話をし、
お話をし、お話をし、お話をし、お話をし、
お話をし、お話をし、お話をし、お話をし、

お話をし、お話をし、お話をし、お話をし、
お話をし、お話をし、お話をし、お話をし、
お話をし、お話をし、お話をし、お話をし、
お話をし、お話をし、お話をし、お話をし、

お話をし、お話をし、お話をし、お話をし、

糖尿病、高血圧、メタボを自力で予防・改善!

「生活習慣病」は 歩くだけで9割治る!

POWER MOOK 40

本体

500円

+税

プラス
+食生活編

糖尿病・高血圧・
脂質異常症

歩行習慣で薬に頼らず改善



がん・ウイルス

免疫力アップで
未然に予防!

認知症・
健康長寿

歩いて食べて
若返る



毎日の「歩く」で数値が下がる!
病気がどんどん良くなる



長尾クリニック院長

長尾和宏 著

食習慣でウォーキングの効果倍増!

現役医師が食生活の
簡単ワザを
教えます

