


医者に払う金があるなら靴に使え!

現代病の大半は、歩かないことが原因だった
 糖尿病・高血圧・うつ病・不眠症・逆流性食道炎・便秘・
 線維筋痛症・喘息・リウマチは歩くことで改善する。
 認知症やがんも歩くことで予防できる。

一つでも当てはまる方に
おすすめですよ!

- ☑ 生活習慣病が心配だ
- ☑ お金をかけずに健康になりたい
- ☑ いろいろな健康法を試したが長続きしなかった
- ☑ 病気はいやだけれど、できるだけ薬に頼りたくない
- ☑ ジムに行きたいけれど時間がない
- ☑ 頭の回転をよくしたい
- ☑ 最後はやっぱりピンピンコロリが理想だ

ベストセラー たちまち **5万部!**

amazon  ランキング (2016/3/3 調べ)

病院・医者部門1位
ストレス・心の病気部門1位

※AmazonおよびAmazon.co.jpは、Amazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。

「歩く」ことの効用に
驚きの声!

- 歩くことがどれだけ健康と深く関わっているのか、今更ながら納得させられた目から鱗の本です!
- これまで色んな健康法を試してきましたが、本書の内容はシンプルだから続けられそうです。
- もう一冊購入し、車に乗ってばかりの60代の父にこの本を贈りました。

簡単、無料で医者いらず

病気の9割は 歩くだけで治る!

歩行が人生を変える29の理由

医学博士

長尾和宏

医師が語る
 医者いらずの
 健康法

長尾和宏著

簡単、無料で医者いらず

病気の9割は 歩くだけで 治る!

歩行が人生を変える29の理由

現代病の大半は、歩かないことが原因だった

医者に払う金があるなら、靴に使え!



歩行は、脚を変えて、人生を変える!

歩くも、寿命を延びるのはなぜ?

山と溪谷社

定価：本体1,200円＋税
 四六判／208頁