

ベストセラーたちまち7万部!

amazon ランキング (2016/5/10 調べ)

病院・医者部門1位
ストレス・心の病気部門1位
自然治癒力・免疫力部門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
驚きの声か!

- 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。

- ☑ 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

一つでも当てはまる方に
おすすめですよ!

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。

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

医者が語る
医者いらずの
健康法

医師のロングインタビュー 長尾和宏

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!



歩くも
寿命が延びるのは
なぜ?

歩行は、脳を変えて、
人生を変える!

定価：本体1,200円+税
四六判 / 208頁

[お求めは書店にて] 山と溪谷社 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1丁目105番地 <http://www.yamakei.co.jp/>

お近くに書店がない場合は、ブックサービス TEL 0120-29-9625
でも購入できます。