

ベストセラー たちまち 8万部!

町医者が
本音で語る
健康法

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**

定価・本体1,200円+税・四六判 / 208頁



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。

「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!
- これまで色々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。

誰でも簡単にはじめられる。「歩くだけ」の健康法シリーズ

認知症は歩くだけで良くなる

医学博士 **長尾和宏**

定価:本体1,200円+税・四六判 / 208頁

歩くと脳への血流が増え、神経細胞が増える。ながら歩きが脳を活性化させる……歩くことは認知症の特効薬だった!



[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.yamato-kyogoku.co.jp>