

あなたは病気や不幸になる  
歩き方をしていますか？

医学博士 長尾和宏

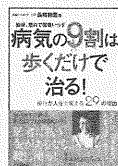
本体：1200円＋税  
四六判 208ページ

# 歩き方で人生が変わる

スティーブ・ジョブズ、バラク・オバマ、小池百合子、成功者の  
歩き方はここが違う！／年代別実践的歩行／幸せになる10の歩  
き方／経済格差と歩行の関係／脳が喜ぶ歩行で人生を前向きに

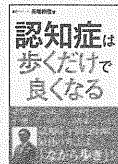
シリーズ累計12万部  
長尾和宏の歩行シリーズ

第3弾



簡単、無料で医者いらず  
**病気の9割は歩くだけで治る！**

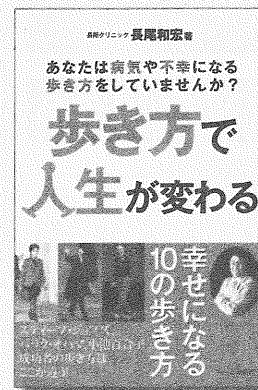
現代病の大半は、歩かないことが原因だった。



**認知症は歩くだけで良くなる**

歩くことは認知症予防と改善の特効薬だった。

各本体：1200円＋税 四六判 208ページ



## 本シリーズへ、驚きと感謝の声が続々

- 歩くことがいかに健康維持に大切かを痛感しました。 68歳男性
- 医学的な説明も理解し、納得でき役に立ちます。 60歳男性
- 薬ではなくこの本を処方として渡していただきたいものです。 76歳女性
- 命が救われるような思いで読みました。 79歳男性
- ウォーキングが効いたのか骨密度検査の結果が良く驚いています。 80歳女性
- 主人がこの本を読みウォーキングをはじめました。 64歳女性
- この本に出会って自分が変わってきたことを実感します。 76歳男性

[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。