

シリーズ累計
14万部突破!!

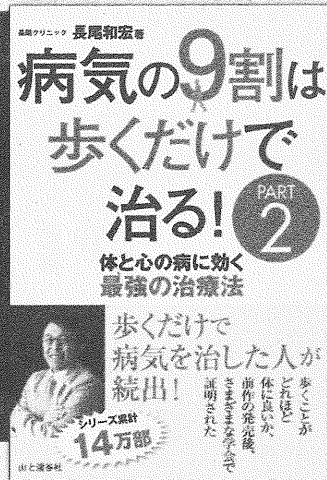
待望の第2弾!! “歩く健康法”の決定版!!

病気の9割は PART 2 歩くだけで治る!

体と心の病に効く最強の治療法

医学博士 長尾和宏 著

四六判 定価: 本体 1,200円+税



- ◎「1日1万歩」ではなく、「10分×3回」歩行 ◎朝の歩行が睡眠の質を上げる
- ◎歩行で若返るカギはホルモンバランスにあり! ◎めまい予防に効果的! 「階段」歩き
- ◎心が豊かに、「瞑想歩行」 ◎歩いていない時間をどう過ごすか? ◎お金をかけるべきは「靴」 etc.

「歩く」シリーズ既刊本への
読者の反響続々!!

●長尾先生の著書は極力専門用語がな
く分かりやすく構成されていて「一冊読み
やすいです。」(88歳・男性)

●「簡単に出来る方法で覚えやすく、普通
に歩いただけなので負担が全くなく、即日
実行しました。」(60歳・男性)

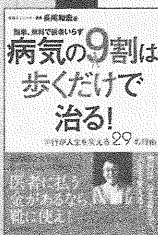
●歩くようになってから頭の回転が良
くなり、苦手だった家事もスムーズに出
来るようになりました。歩くことがこん
なに楽しいなんて! (66歳・女性)

●心筋梗塞に倒れ、知人にこの本を薦
められました。ウォーキングを継続する
きっかけになりました。(71歳・女性)

●ウォーキングを始めて、猫背が治り姿
勢を真つ直く保てるようになり、歩くこ
とに幸せを感じています。(76歳・女性)

●思い切つて靴からリュックに変え
ルティックウォークの講習を申し込み
ました。(95歳・女性)

好評既刊!!
各定価
本体1,200円+税



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

認知症は

歩くだけで良くなる

歩き方で人生が変わる

幸せになる10の歩き方

山と溪谷社

<http://www.yamakei.co.jp/>

東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング
お近くに書店がない場合、ブックサービス TEL 0120-29-9625 でも購入出来ます。