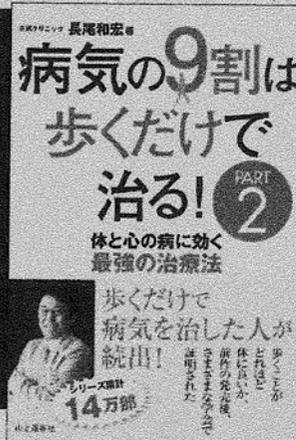


シリーズ累計
14万部突破!!

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

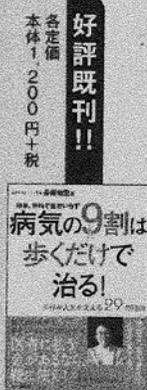


- ◎「1日1万歩」ではなく、「10分×3回」歩行 ◎朝の歩行が睡眠の質を上げる
- ◎歩行で若返るカギはホルモンバランスにあり! ◎めまい予防に効果的!「階段」歩き
- ◎心が豊かに、「瞑想歩行」 ◎歩いていない時間をどう過ごすか? ◎お金をかけるべきは「靴」etc.

定価: 本体1,200円+税
四六判

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

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



好評既刊!!
各定価
本体1,200円+税

「PART 2を読んだ読者の声!!」
「簡単に実践できる!」
「分かりやすい!」...反響が続々!!

- 長年の持病がみるみる良くなりまし
た。(71歳・女性)
- 様々な場面を例に詳しく分かり易い。
歩数にこだわらず、歩く速さを変えるな
どメリハリをつけることも大切だと知り
ました。(座右の銘書)です。(70歳・男性)
- 本書を読んで病気を克服出来ると確信
しました。よく歩き、幸せに生き、幸せに死
にたいと思います。(70歳・女性)
- 骨やホルモンなど予想以上の新しい知
識も増え、大変役に立ちました。(69歳男性)
- 本書は読み易く簡単に実行できる内
容。これからもこの本とともに長く生き
続けたい。(66歳・男性)
- 歩行は三大老化を防ぐ万能薬。この
年齢になってやっと本気で健康を考える
ようになりました。(84歳・女性)
- 10分×3回歩行の継続を早速実行し
ております。(79歳・男性)
- 歩行がどれだけ効果があるのを知りた
かった。我が意を得たり。(67歳・男性)

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。