

読売新聞 2021年12月26日

長尾和宏 健康本シリーズ  
累計18万部突破!!

長尾和宏著

# 不眠症の9割は 歩くだけで治る

不眠の本質は、睡眠に対する「不安」から。歩いて、紫外線を浴びれば自然に眠れる！ 実際に診療にあたった不眠症患者の治癒経過の中で、最も効果があった眠れる睡眠法を伝授。

四六判・216頁 定価1320円(税込)

山と溪谷社

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

お求めは全国書店、Web書店、または  
ブックサービス☎0120-29-9625 まで