

歩き方で 人生が変わる

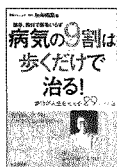
あなたは病気や不幸になる
歩き方をしていますか？

医学博士 長尾和宏

本体：1200円＋税
四六判 208ページ

スティーブ・ジョブズ、バラク・オバマ、小泉純一郎
成功者の歩き方はここが違う！ 幸せになる10の歩き方

著名人の歩行分析／経済格差と歩行の関係／幸せ脳と歩行の関係／脳が喜ぶ歩行の10カ条
医療・介護問題は「歩行革命」でぶっとばせ／歩幅を大きく、無理せず、楽しく、仲間と歩こう



医者に使う金があるなら、靴に使いえ！

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。



ながら歩きが脳を活性化させる！

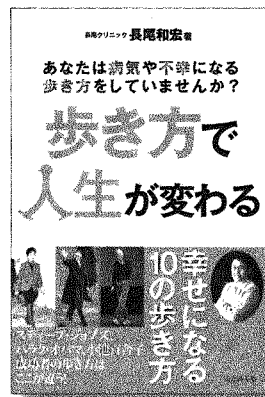
認知症は歩くだけで良くなる

認知症と言われたらまず薬？ 歩くことは認知症予防・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、「散歩してくる」と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



シリーズ累計12万部
長尾和宏の歩行シリーズ

第3弾

【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。