

医者に払う金があるなら靴に使え!

現代病の大半は、歩かないことが原因だった

amazon  ランキング

自然治癒力・免疫力部門 **1位**
 病院・医者部門 **1位**
 睡眠部門 **1位**

(2015/11/26調べ)

※AmazonおよびAmazon.co.jpはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。

- ☑ 糖尿病・高血圧などの生活習慣病は歩くほどに改善する
- ☑ 最大の認知症予防法は計算しながら1時間歩くこと
- ☑ うつ病も薬いらず、歩くだけで改善する
- ☑ 国民病の不眠症は、歩くだけで改善する
- ☑ 逆流性食道炎も便秘も改善、腸内フローラが脳を変える
- ☑ 線維筋痛症も喘息もリウマチも、痛い病気こそ、頑張っって歩け
- ☑ がんの最大の予防法はこんなにも単純だった
- ☑ 風邪も歩いて治せ。ただし体力のある人は

◎ 医療の常識に騙されるな
 ◎ 健康になる歩き方

医者が語る
 医者いらずの
 健康法

簡単、無料で医者いらず

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

クリニック・院長

長尾和宏

定価：本体1,200円+税
 四六判 / 208頁

長尾クリニック 院長 長尾和宏 著

簡単、無料で医者いらず

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

現代病の大半は、歩かないことが原因だった

医者に払う金があるなら、靴に使え!

歩くと寿命が延びるのはなぜ?

歩行は、脳を変えて、人生を変える!



山と溪谷社

[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。

2015年(平成27年)12月2日(水曜日)

言

言

新

刊