

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 歩くだけで治る!

PART 2

体と心の病に効く最強の治療法 医学博士 長尾和宏 著

長尾和宏 著
病気の9割は 歩くだけで 治る! PART 2
体と心の病に効く 最強の治療法

歩くだけで 病気を治した人が 続出!
シリーズ累計 14万部
山と溪谷社

- ◎「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

「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「一番読み 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 に歩く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!(65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っ直ぐ保てるようになり、歩くことに幸せを感じています。(76歳・女性)

●思い切って靴からリュックに変えました。(95歳・女性)

●73歳の母に贈りました。私も歩きます!(44歳・女性)

●歩行がこ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)

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!

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