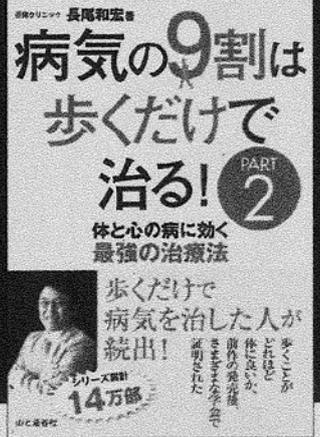


シリーズ累計  
**14万部突破!!**

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

◎「フレイル」に気付いた時が、始めどき ◎歩いていない時間をどう過ごすか? etc.

定価:本体1,200円+税  
四六判

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!!

● 医師が病気を治すのではなく、自分自身で病気を治さねば。(46歳・男性)

● 定年後、アル中になりかけました。歩行を実践し、生活を見直し、血液検査も1ヶ月で正常値に。歩くことで「気持ち」が落ちるの着き、断酒も出来ました。(64歳・男性)

● 歩行が認知症予防にも良いと知り、益々意を強くし、今日から歩くことが一段と楽しくなり力が入ります。(83歳・男性)

● 歩くことがいかに良いか後押ししてもらい、自信になってきました。今後もしっかり歩きます。(78歳・女性)

● 本書を読んで、これからも歩き続けたいと思いました。健康でピンピンコロリで人生を終えたい。(78歳・男性)

● 簡単に出来る方法で普通に歩くだけなので、即日実行しました。(60歳・男性)

● 主人84歳。末期の肺がん、軽い脳梗塞と認知症を併発。前途真つ暗でしたが、年齢上積極的治療はせずに「食事」に気をつけ、早朝に「時間歩」ことに専念。病気・認知症ともに家族が驚く程進行せず、今は最高に幸せをかみしめています。(82歳・女性)

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!

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

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。