

あなたは病気や不幸になる 歩き方をしていますか？

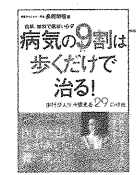
医学博士 長尾和宏

本体：1200円+税
四六判 208ページ

歩き方で人生が変わる

スティーブ・ジョブズ、バラク・オバマ、小池百合子、成功者の
歩き方はここが違う！／年代別実践的歩行／幸せになる10の歩
き方／経済格差と歩行の関係／脳が喜ぶ歩行で人生を前向きに

シリーズ累計12万部
長尾和宏の歩行シリーズ

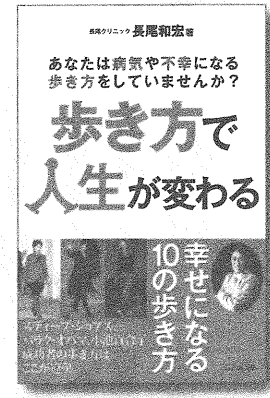


簡単、無料で医者いらず
病気の9割は歩くだけで治る！
現代病の大半は、歩かないことが原因だった。



認知症は歩くだけで良くなる
歩くことは認知症予防と改善の特効薬だった。

各本体：1200円+税 四六判 208ページ



第3弾

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ウォーキングをはじめました。 64歳女性
- この本に出会えて自分が変わってきたことを実感します。 76歳男性

【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。