

ご予約票は⇒ **FAX.03-3261-1369**
慶友社へ

9月10日予定新刊:注文扱い・返条付 本書は新刊委託配本はございません。8月31日までのご注文分は、9月10日前後に取次注文口搬入になります(営業部・松村)。

歩き方できる **長生き父さん、早死に父さん。**

薬剤師・栄養学博士
宇多川久美子 著

ISBN978-4-87449-280-2 C2047

四六判並製 / 224 ページ / 予価1,500円+税



宇多川久美子

●プロフィール

一般社団法人国際感食協会理事、薬剤師・栄養学博士(米AHCN大学)、ハッピー☆ウォーク主宰、医療の現場に身を置きながら、薬漬けの治療法に疑問を感じ、「薬を使わない薬剤師」をめざす。感じて食べる「感食」・楽しく歩く「ハッピーウォーク」を中心に、健康法を多くの人々に伝えている。「薬害」「断薬」のベストセラー多数。

病気の予防、改善、脳も活性化! すべてを解決する、正しい300歩!!

「健康であるために、薬を使わない」ことで数々のベストセラーを編んできた、薬剤師の著者がついに、「では、どうするのか?」を初公開。簡単、明快、万病に効果靦面の健康法。

\\ 本書の特徴 /

「正しく歩く」ことの効能を平易に説明し、「正しい歩き方」とは何かを徹底解説! セミナー&講演でしか体験できなかった、心と身体を整える独自エクササイズを伝授!

第一章 歩かないことが、病気を作る!

第二章 なぜ、「肥満、高血圧症、高脂血症、糖尿病」が治るのか?

第三章 幸せホルモン「セロトニン」は、歩くことで生まれる!

第四章 ウォーキングを始めるための準備はできていますか?

第五章 あたなは、「正しい姿勢」で立っていますか?

第六章 ウォーキングの第一歩は、肘を引き「肩甲骨」を引き寄せる!

■内容の一部

●「正しい歩き方」をするためには、

①歩くための土台となるつちふまずを意識する、②その次に「正しく立つ」、③そして「1日300歩、正しい歩き方」で歩く。この三つが、「正しい歩き方」をするための基本です。

●「正しい立ち姿」で立つとは、一体どこが着くことをいうのでしょうか。正解は①後頭部、②肩甲骨、③おしり、④ふくらはぎ、の四か所が壁についていなければなりません。そして横から見た時、①耳、②肩、③くるぶし、この三つが一直線になっていること。

●基本は、「はじめの一步」が肝心です。

①肘を後ろに引いて、肩甲骨を動かす、②肩甲骨の動きが骨盤に伝わり、反対側の骨盤が前に出る、③反対側の骨盤とともに、反対側の足が出る。

帳合・番線印

ご予約票

創業1951年 民俗・歴史・実用出版 慶友社 取引コード1851

注文

冊

「生活と身体シリーズ」創刊!

歩き方できる **長生き父さん、早死に父さん。**

宇多川久美子・著 ISBN978-4-87449-280-2 C2047 予価1,500円+税

お名前

電話番号

ご住所

都道府県

市郡区

ご担当

様

有限会社 慶友社 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 2-48 TEL03-3261-1361

※お客さまへ⇒お近くの書店様に上記必要事項を記入の上お持ちください。