

長尾和宏 歩くシリーズ 好評発売中

歩くだけでウイルス感染に勝てる!

歩くだけで
ウイルス感染に
勝てる!

歩行で、新型コロナウイルスや
インフルエンザを克服しよう!
新型コロナウイルスに効くのは、
抵抗力、免疫力しかない
歩くだけで重症化リスクを
9割軽減できる



簡単、無料で医者いらず

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
現代病の大半は、
歩かないことが原因だった
医者にお金を払うなら、靴にさえ
歩くと、寿命が延びるのはなぜ?
シリーズ累計17万部



病気の9割は歩くだけで治る! PART2

病気の9割は
歩くだけで
治る! ②

歩行は体と心の病に効く
最強の治療法
歩くだけで病気を治した人が続出!
歩くことがどれほど体に良いか、
PART1の発売後、
さまざまな学会で証明された



認知症は歩くだけで良くなる

認知症は
歩くだけで
良くなる

認知症の予防と改善に最良の方法
は「ながら歩き」!
認知症と言われたら、まず薬?
そう思っているあなたは
間違っています
徘徊には目的がある
要介護になっても歩こう!



定価: 本体1200円 + 税

山と溪谷社

長尾クリニック 長尾和宏 著

コロナ禍の 9割は 情報災害

with コロナを 生き抜く36の知恵

歩いて幸せになる人、
歩かないで病気になる人

山と溪谷社

コロナ禍の9割は情報災害

長尾和宏 著

山と溪谷社



9784635490535

ISBN978-4-635-49053-5

C0095 ¥1200E



1920095012001

山と溪谷社

定価: 本体1200円 + 税

コロナより、
コロナ関連病が100倍心配
早くコロナ慣れすることが
健康に生きるコツ
コロナうつと
自殺が急増している
テレビが「インフォデミック」で
国民を殺す

山と溪谷社

自然免疫は
歩行で向上する



シリーズ最新作
累計17万部

長尾和宏 著

山と溪谷社

- 1章 ステイホームで浮き彫りになった、歩かない弊害
- 2章 なんとって、自然免疫
- 3章 自然免疫を高めるには
- 4章 国の免疫力を上げるには
- 5章 歩行で20年先が予想できる
- 6章 歩行は貯金できない。こまめに歩こう

90
1930
2020
YAMA-KEI
PUBLISHER