

筋肉のプロが教える！健康長寿の人が毎日やっている筋肉にいいこと

シリーズ最新刊！

大野優介 著



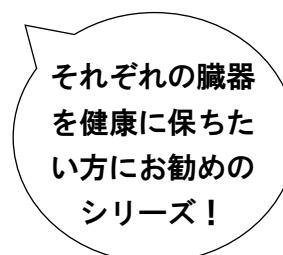
著者略歴…理学療法士・ピラティスインストラクター・DNS認定エクササイズトレーナー
病院でリハビリを頑張っても元の生活に戻れない患者さんがいるという現実に直面し、日常的に運動をする大切さを伝えるため一念発起、スタジオを立ち上げる。運動の苦手な高齢者から、アスリートまで幅広く指導を行い多くの人の動きやすくケガをしない体づくりに貢献する筋肉のプロフェッショナル。

フレイルやサルコペニア、衰えてゆく不安を解消するのが「筋肉」です。何歳からでも鍛えられ、ケガや虚弱を防ぐその重要性和生活の中で取り入れられる筋肉に良いことを徹底解説。

第1章 筋肉にいい「食」の習慣 第2章 筋肉にいい「運動」の習慣
第3章 筋肉にいい「休息」の習慣 第4章 筋肉にいい「その他の生活習慣」

貴店番線印	指定	指定〆切3月18日 発売予定4月4日
健康長寿の人が毎日やっている 筋肉にいいこと 四六判 256P 本体1450円 ISBN978-4-426-13072-5		
ご担当（ ）様	冊	自由国民社

「健康長寿の人が毎日やっている」シリーズ



↑ A4パネル

貴店番線印		既刊7点、各5冊セット(計35冊) ☐ A4パネル
セット		
セット		売上上位3点【心臓・血管・腎臓】 各5冊セット(15冊) ☐ A4パネル
単品注文は以下よりお願いします		
冊	心臓にいいこと	四六判 本体1300円 ISBN:978-4-426-12722-0
冊	歯にいいこと	四六判 本体1300円 ISBN:978-4-426-12871-5
冊	脳にいいこと	四六判 本体1350円 ISBN:978-4-426-12907-1
冊	腸にいいこと	四六判 本体1350円 ISBN:978-4-426-12906-4
冊	血管にいいこと	四六判 本体1400円 ISBN:978-4-426-12923-1
冊	骨にいいこと	四六判 本体1400円 ISBN:978-4-426-12930-9
冊	腎臓にいいこと	四六判 本体1400円 ISBN:978-4-426-12995-8
搬入希望日	月 日	
ご担当（ ）様		