

やせる! 美肌効果も!
血圧や血糖値も改善!

長寿日本一・長野県で5200人以上が実践。

成功率90%以上の
“インターバル速歩”



「歩き方を変える」だけで10歳若返る

世界が注目する「インターバル速歩」の簡単な始め方

信州大学大学院医学系研究科教授 能勢博 著 定価1050円(税込) 主婦と生活社