

読んだら運動 したくなる!

全国から
やる気UP
の声、
ドシドシ
届いています!

その「1歩」が脳に効く!

- 5分の歩く・走るで集中力が回復
- 性格まで変わる! 神経質さが減り、穏やかに
- 走ればストレス解消、イライラに強い脳に
- いいアイデアが、たくさん生まれる
- 歩くは薬! 認知症を大予防!

運動脳

アンデシュ・ハンセン 御松由美子・訳 定価=1650円(10%税込) 004014-1001 サンマーク出版

人口1000万人
スウェーデンで

67
万部!

日本国内

20
万部!

