

仕事ができる人はみんな 「超健康体」だった

健康的な体作りは
「背中」と
「尻」から
はじめる



25年間で10万人の健康を担ってきた著者が解説する、
ベストな状態を長く維持できる
体調管理術!

『究極の体調管理 人生を変えるハイパフォーマンス計画』
鈴木登士彦 著

