

# 夏の暑さに負けない！ 「タフな体」をつくる！

24年間で10万人の健康をみてきた  
著者が「究極の体調管理法」を解説！



## 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

