

冬の寒さに勝つ 「超健康体」を 手に入れる

24年間で10万人の健康をみてきた
著者が明かす、究極の体調管理法



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

日本実業出版社