



ウォーキングの科学

講談社ブルーバックス

能勢博著 900円

(ゆっくり歩き 3分 + 早歩き 3分) × 5 セット × 週 4 日

—これを 5 ヶ月続けることで、①体力が最大 20% 向上、②生活習慣病の症状が 20% 改善、③うつや関節痛は 50% 以上改善するという。

手軽に始められて劇的に変わる、「インターバル速歩」
のすべて！