

著書累計
200万部突破！

“食事術”ブーム到来！

「自律神経研究」第一人者の医師が教える

『自律神経を整える最高の食事術』6/21発売！



カロリー制限・糖質オフの必要なし！
小林式食事術とは・・・??

- 朝4：昼2：夕4 の比率で食べるのがベスト
- 昼食前に1～2杯の水を飲むと食後でも眠くならない
- 寝る前に炭酸水を飲むことで血行をよくする
- おやつは、自律神経を整えるのに効果的 ...etc.

著者であり、自律神経研究の第一人者である順天堂大学医学部の小林弘幸教授が、自律神経を整える食事術を伝授します。医師が実践している“人生と仕事を変える”食べ方とは!?

読んだその日から実践できる、最高で最強の食事術が詰まった一冊です！

『自律神経を整える最高の食事術』
定価：本体1000円＋税
発売日：2018年6月21日

取材可能！

私の紹介する方法に「ガマン」は必要ありません。
腸を活性化させることで自律神経を整える——
そのためのちょっとしたコツをお伝えします。



<著者：小林弘幸（こばやし・ひろゆき）プロフィール>

1960年、埼玉県生まれ。順天堂大学医学部教授。日本体育協会公認スポーツドクター。自律神経研究の第一人者としてプロスポーツ選手、アーティスト、文化人へのコンディショニング、パフォーマンス向上指導に関わる。おもな著書に『なぜ、「これ」は健康にいいのか?』（サンマーク出版）、『自律神経を整える「あきらめる」健康法』（KADOKAWA）、『聞くだけで自律神経が整うCDブック』（アスコム）など。TV出演も多数。