

『「ベストセラー健康書」100冊を読んでわかった健康法の真実』

ダイエット

糖質制限

筋トレ

アンチエイジング

腸活

ちまたの
健康情報は
“誤解”
だらけ



主婦と生活社

「ベストセラー健康書」

100冊を
読んで
わかった

健康法真実

「健康書」プロ編集者の会

ダイエット

糖質制限

筋トレ

アンチエイジング

腸活

ちまたの
健康情報は
“誤解”
だらけ

健康書づくりのプロが
吟味して抽出した
人生を
豊かにする
健康上手
のルールとは？

主婦と生活社

著:「健康書」プロ編集者の会

定価: 1,870円(税込)

1500冊を超える「健康書」を作ってきた編集者チームが、エビデンス（科学的根拠）やその健康法の実践のしやすさ等も考慮しつつ、100冊のベストセラーを厳選。その100冊の内容を精査してわかった「9つの基本ルール」と「42の真実」を一挙公開！