

『「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……



主婦と生活社

あなたの
健康情報は
“誤解”
だらけ



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！