

各位

2013年4月30日

 **中経出版**
Chukei Publishing Company

拝啓 時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、このたび小社では、下記のような書籍を刊行いたしました。ご多忙の折とは存じますが、貴媒体でぜひご高評を賜りましたら幸いです。何卒よろしくお願い申し上げます。 敬 具

なるだけ医者に頼らず生きるために 私が実践している100の習慣

五木 寛之 / 著

本体 1,300 円(税込 1,365 円) / 四六判 / 並製 / 2色刷 / 240 頁

明日死ぬとわかっていてもするのが養生。 日常のなかでも簡単にできる 五木流「イージー養生法」100 選！

楽しく健康に歳をとるために、この「非常識」に学ぼう

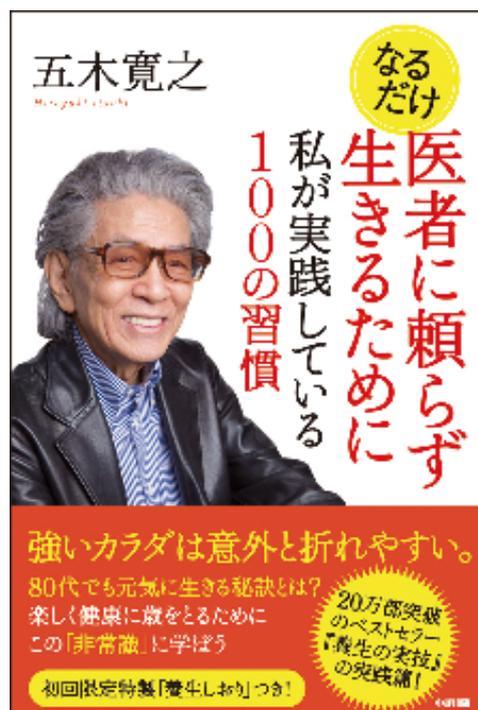
- 階段はナンバ歩きで上がる
- 1日に何回か深いため息をつく
- 週に一度はあまり噛まずに呑みこむ
- 腰は曲げるな、腰は「折れ」

20万部突破のベストセラー
『養生の実技』(角川 One テーマ21・刊)が
リフレッシュ版としてついに登場！

執筆生活50年、様々な怪我・病気をかかえつつ、元気に生きてきた著者が、楽しく歳をとるための常識破りの健康法をイラスト・図解つきで大公開！

▼ 本書の目次 ▼

- 第1章 私の心がけ——日々の養生を楽しむ
- 第2章 難しいことはやらない——心身とともに
- 第3章 他人より自分を信じて生きる
- 第4章 自分らしさ、人間らしさをめざして
- 第5章 老いと肩を組んで生きる
- 第6章 年齢を楽しむ——エンジョイ・エイジングのすすめ



※ この本の編集・リリース関連担当者

(株)中経出版 書籍編集部 斎数 賢一郎
〒102-0083 東京都千代田区麹町 3-2 相互麹町第一ビル
TEL : 03-3262-2124 FAX : 03-3262-0666
saisu_k@chukei.co.jp