

健康書 ご担当者様 お世話になっております。
冬樹舎より新刊のご案内になります。

2.2万部
突破の『

1分

ゆるジャンプ・ダイエット』

第2弾!

腸活は運動で決まる

国立大学教授が教える

長生き

1分

ゆるジャンプ

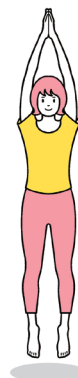
著者：伊賀瀬道也 定価：1540円(税込)

体裁：四六判 ソフトカバー 168ページ 束12ミリ C0077

ISBN：978-4-8014-9314-8 発行：冬樹舎 発売：サンクチュアリ出版

腸活で大事なのは、
腸内細菌よりも**運動**だった!

運動によって腸を刺激することで、腸が働き出します。
運動から腸活をアプローチした初めての本!



1分

ゆるジャンプ

国立大学教授が
教える

長生き

腸活は運動で決まる

伊賀瀬道也

愛媛大学大学院医学系研究科
抗加齢医学(新田ゼミナール)講座教授
愛媛大学医学部附属病院
抗加齢・予防医療センター長

大腸がん・認知症・糖尿病・
血管の老化・骨粗しょう症を防ぎ、
足腰を鍛える 免疫力もアップ

元気な腸は
運動と食事

足が浮くくらい
ゆる〜く
ジャンプ

でつくる! 冬樹舎

大腸がん 認知症 糖尿病 血管の老化 骨粗しょう症 を防ぎ、足腰を鍛える! 免疫力もアップ!

元気な腸は運動と食事でつくる!

足が浮くくらい
ゆる〜く
ジャンプ
するだけ!

誰でも簡単に続けられ、健康寿命を延ばすためにも役立つ/
基本のゆるジャンプに加えて、腸に効くジャンプなど、
さらに楽しく続けられるバリエーションを多数紹介。

パワー
アップして

新刊
7/5
発売予定

番線印

腸活は運動で決まる

国立大学教授が教える

長生き 1分 ゆるジャンプ

著者：伊賀瀬道也 定価：1540円(税込)

ISBN：978-4-8014-9314-8

発行：冬樹舎 発売：サンクチュアリ出版

7月5日
搬入

新刊委託締切：6月8日

※発売後の出荷は注文扱いとなります。

ご注文数

ご担当者様名

条件：新刊委託

冊

様

サンクチュアリ出版
注文受付 FAX

050-3606-4734

FAXの配信停止は左のFAX番号までご連絡下さい。
(お手続きには、1週間程度お時間を)
頂戴する場合がございます。

2023/5