

目次

はじめに 2

僕が健康体操連盟KUBIREを始めた理由 2
皆さんが考える健康とは？ 10

第1章

思い込ませビジネスに惑わされる人たち

整形外科はなぜ腰痛を治せないのか？ 18
健康常識は非常識?! 24
「癒やしビジネス」にだまされるな！ 36

第2章

私を諦めないために今からできる4つのこと

健康自主自律！ 42
KUBIRE流・片足立ち健康法！ 47

膝痛は扁平足を治せ	60
花粉症には青竹?!	72
ウォーキングはダイエットになっていない?!	81
おまけ：肩こり・四十肩改善体操	85
ぽっこりおなかを猫背を治せ!	108
座ってKUBIRE体操!	119

第3章

最高の健康法!

一番大きな問題。孤独とお金。	134
----------------	-----

おわりに 144

参考書籍 149

