



まえがき

2

## 第1章 健康でいることは社会人のマナー

- |   |                                     |    |
|---|-------------------------------------|----|
| 1 | 都内に住んでいるのに研修会場近くにホテルをとった研修講師        | 12 |
| 2 | 技術もないのにベストコンディションでないなんてプロとして失格ではないか | 14 |
| 3 | どんな人にもミスはある                         | 18 |
| 4 | 風邪をひいている人と仕事なんかしたくない                | 22 |
| 5 | 最高の未来を手に入れるためには                     | 24 |

## 第2章 健康とお金

- ① 若いうちから健康にお金を使うことは賢沢なのか？ ..... 30
- ② ぎっくり腰で2カ月間仕事ができず、治療費は15万円！ ..... 35
- ③ これから健康投資を始めるあなたへ ..... 40
- ④ どんな健康投資があるのかを学ぶことも健康投資 ..... 42

## 第3章 デスクワークでも筋肉は疲労する

- ① なぜデスクワークしかしていないのに筋肉が疲労してしまうのか？ ..... 48
- ② 座っているだけで筋肉が疲労する理由 ..... 50
- ③ 整体で姿勢のチェックと修正を ..... 53
- ④ 柔軟性がみるみるアップするパーソナルストレッチ ..... 58
- ⑤ 重吉流サービスを受ける際のコツ ..... 65

## 第4章 ベストコンディションを引き上げるための健康投資

- ① 運動の効果 ..... 70
- ② 安全で楽しい格闘技 ..... 72
- ③ 現代の筋トレ、加圧トレーニング ..... 78
- ④ コンディションは、現状維持でも素晴らしい ..... 84

## 第5章 食事についてのアドバイス

- ① 食事を考えずには健康投資は進まない ..... 90
- ② 何を食べるかよりも何を食べないかを決めてみる ..... 94
- ③ 食事の改善やダイエットを成功させるためには ..... 100

あ  
と  
が  
き  
参  
考  
文  
献

107 104