

『トップアスリートが実践している 世界最強の健康マネジメント』

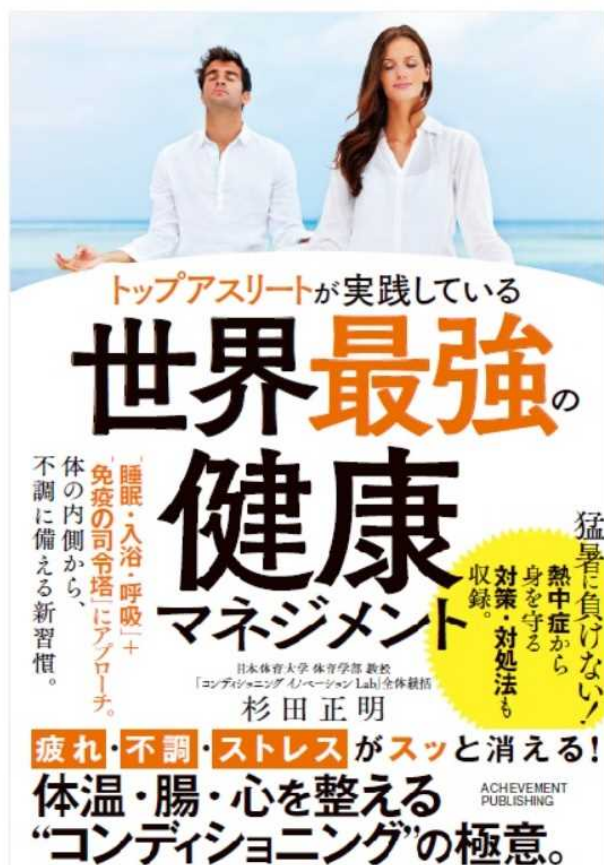
体育学部

教授 杉田 正明

2025.7

概要

現代社会には、真偽の定かでない健康情報が溢れています。本書は、エビデンスに基づいた確かな知見で、健康リテラシーを高めます。体温・睡眠・腸内環境といった不調の根本原因を解き明かし、食事、入浴、運動など、日常生活で実践できる具体的な改善策が満載。疲労回復の鍵「ヒートショックプロテイン」や免疫力強化の「プラスマ乳酸菌」など、トップアスリートが実践する最先端メソッドで、様々な不調に対する具体的な改善策を科学的根拠とともに優しく解説しています。



書籍コメント

私が35年にもわたる最前線のスポーツの世界で培ってきた経験に基づき、「心と体を整え、体調や体力を望ましい方向へ高めていく」ためのハイパフォーマンスを実現する具体的な方法論を体系的に解説しています。

自身のコンディションを最適化し、より充実したライフパフォーマンスを高めるための羅針盤として頂ければ幸いです。

書籍情報

出版社名：アチーブメント出版

タイトル：『トップアスリートが実践している世界最強の健康マネジメント』

著者名：杉田 正明

URL：<https://www.achibook.co.jp/books/4507/>