



第42回 日本肥満学会

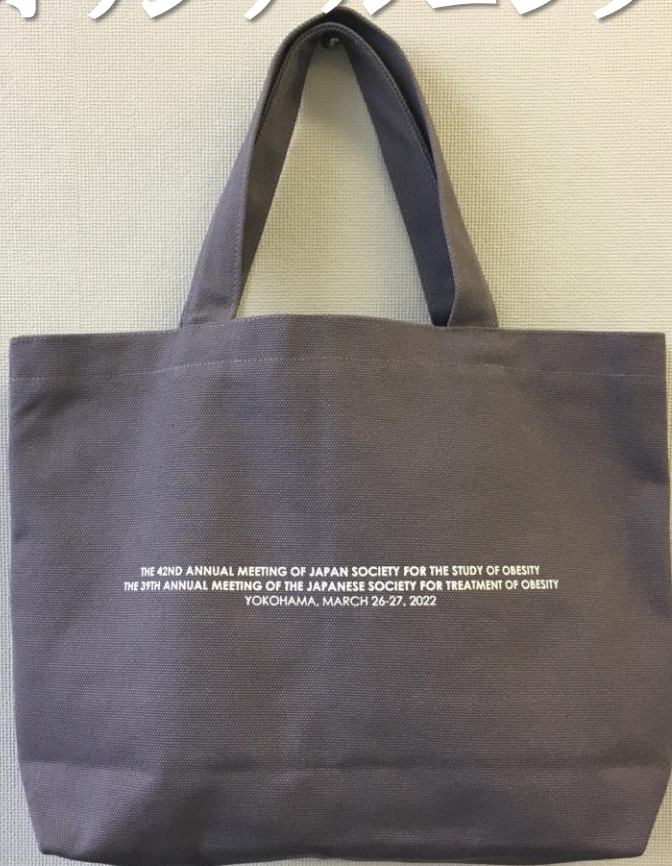


第39回 日本肥満症治療学会学術集会

オリジナルコングレスバッグ

各日先着150名様に
もれなく進呈!!

ご来場を
お待ちしております
ま〜す!!





第42回 日本肥満学会



第39回 日本肥満症治療学会学術集会

いい肥満、悪い肥満

- 出版社： 祥伝社
- 著者名： 伊藤 裕
- ISBNコード： 9784396116514
- 判型/頁： 新書判 / 202頁
- 定価： 本体：860円+税
- 発売日： 2022/03/01

各日先着150名様に
もれなく進呈!!

健康長寿のために

巷では各種ダイエットが花盛りである。

恰も、やせることはすばらしく、太っていることが悪であるかのように。

しかし、世界ではじめて「メタボリックドミノ」を提唱した、抗加齢医学の第一人者である著者は、その風潮に警鐘を鳴らす。

そして肥満には「いい肥満」と「悪い肥満」があり、「いい肥満」は健康長寿をもたらすと言う。体重やBMIだけで判断することは危険なのだ。生物が生き延びるための大発明である肥満。そのメカニズムと人体への影響を脂肪細胞、ホルモン、ミトコンドリア、時間栄養学などから、最新知見を交えて解説。

「いい肥満」になる具体的方法を提示する。やせるのではなく「正しく」太る。これが、健康の新常識である。

(以下、目次)

プロローグ——「肥満=悪」ではない

第1章 実は、あなたは太っていない!?

第2章 太るには理由がある

第3章 肥満には2種類ある

第4章 病気をもたらす肥満、健康長寿になる肥満

第5章 肥満と時間の関係

第6章 “正しく” 太るために

エピローグ——二つの脂肪細胞のせめぎ合い

祥伝社新書

651

SHODENSHA
SHINSHO

いい肥満、悪い肥満

伊藤 裕
Itoh Hiroshi



堀江貴文氏推薦



「肥満=悪」ではない。
「正しく」太ればいい!

抗加齢医学の第一人者が
最新知見と共に提示する「健康の新常識」!!

祥伝社新書

定価946円(10%税込)