

40歳を過ぎて最高の成果を出せる「疲れない体」と「折れない心」の作り方

**葛西 紀明**

40歳を過ぎて  
最高の成果を  
出せる

「疲れない体」と「折れない心」の作り方

スキージャンプ選手  
史上最多7回の冬季五輪出場  
W杯最年長優勝記録  
レジェンド

- 「10分のランニング」で疲労回復が早くなる!
- 「10日に1回のサウナデー」でとにかく汗をかく
- 3つの筋肉をほぐせば「老い」が遠ざかる!
- 「3角形の法則」でやる気が戻ってくる!
- 仕事に使える! 「イメージトレーニング法」
- 本番で緊張しない「最強の呼吸法」

東洋経済新報社

35年間、「企業秘密」だった究極のメソッドを初公開!!

発売日: 2017年12月15日

出版: 東洋経済新報社

著者: 葛西 紀明

ページ: 215

PDF

【遂に出た！45歳で「人生のピーク」「最高の成果」を出し続ける葛西紀明氏の「究極の全メソッド」が1冊に！】

【こんな本が欲しかった！読めば、「疲れない体」と「折れない心」がいきなり手に入る！体がラクになる！心も強くなる！】

【これなら私もできる！誰でも今日から実践できる「簡単な30のコツ」に完全体系化！面白いほど読みやすい！】

【この1冊だけで、「体」と「心」、そして「人生」が劇的に変わる！】

なぜ葛西氏は、45歳になって「人生のピーク」を今迎えられているのか？  
30歳で引退する人が多い中、「W杯最年長優勝記録」「史上最多の7回の冬季五輪出場」はなぜ可能なのか？

何を食べ、どう運動し、どう休息しているのか？

「疲労をためない」「老いない」秘訣は何なのか？

「心がくたびれない」「ストレスをためない」秘訣はどこにあるのか？

本番で「失敗しない」「緊張しない」とっておきの秘訣とは？

#### 【本書の5大特徴】

【1】「体と心の両方」を強くする全メソッドを1冊に凝縮

【2】「30のコツ」にまとめているので、驚くほどわかりやすい！

【3】ズボラでも初心者でも大丈夫！「本当にいちばんやさしい方法」を紹介

【4】「イラスト満載」「図表も豊富」で、とにかく読みやすい！

【5】ホントは秘密にしていたかった「勝つための呼吸法」まで完全初公開

世界中で「レジェンド」と呼ばれる葛西氏が、35年間「企業秘密」にしていた「究極のメソッド」を完全公開！

たった30のコツで、「体」と「心」、そして「人生」は劇的に変わる！

この本で、葛西式「全メソッド」を自分のものにしてしまおう！

#### 【主な内容】

はじめに

第1章 これだけで効果絶大！「疲れない体をつくる」葛西式5大メソッド

第2章 40歳を過ぎても「太らない体」を手に入れる！葛西式「最高の食べ方&飲み方」

第3章 「老いない体」は下半身がつくる！葛西式「下半身強化トレーニング」&「ストレッチ」

第4章 「折れない心」は「3角形の法則」で手に入れる！葛西式「メンタル強化メソッド」

第5章 心が劇的に強くなる、本番で最高の成果が出せる！最強の「イメージトレーニング」と「呼吸法」を初公開

特別付録 葛西式「疲れない体」と「折れない心」をつくる30のコツを一挙公開！

おわりに

