

新常識

「正しい」
フルーツの
選び方と食べ方

「食べ方×動き方」

糖尿病
でもお酒は
NGではない!

血糖値を
上げてしまう
意外な食品

血糖値が悪化
するダメな運動
とは?

シュガーレス
で糖尿病が
悪化する?

「間食」は
むしろ積極的に
するべき!

糖尿病
は
1日15分
で変わる!

「血糖値が勝手に整う
「食べ方×動き方」の新常識

矢野宏行
「血糖値リセット法」
「血糖値を下げる!」
「任組み」で
血糖値は
「糖尿病は一生
治らない」が
ウソになる

「糖尿病の黒幕」を徹底追求した医師が教える
血糖値に振り回されずに生きる方法とは?

978-4-7981-8703-7