

結果が出せる！評価が上がる！

ビジネスマンの  
「カラダ再生」  
プログラム

阿部雅行

ABE MASAYUKI



「食事」「運動」「睡眠」を  
組み合わせて3カ月で  
ベストコンディション  
に仕上げる驚異の  
メソッド

仕事が  
できない自分に  
さよなら！

ケアレスミスを連発、  
会社を休みがち、  
客先でうまく  
話せない……etc.



幻冬舎 

GENTOSHA 定価(本体800円+税)