

自宅で体づくり

「運動だけががんばって食事管理は疎か…?」、
「運動をしないで食事管理だけ徹底…?」
健康になるには、
運動と食事管理の両立が大切です！
自宅でできることから始めて、
健康になりましょう♪

【電子ブックの利用方法】

- 自宅など学外のPCから電子ブックを利用するには、
「VPN接続 (Any Connect)」が必要です。
・[インストールはこちら](#) ・[VPNについてよくある質問](#)
- 本の同時アクセス上限を超えた場合は、
時間を置いて再度アクセスしてください。

【電子ブック】 『自宅でできる 自重筋カトレーニング』

荒川裕志著

【電子ブック】 『すべての診療科で役立つ： 栄養学と食事・栄養療法』

曾根博仁編