

実用書・健康書 ご担当者様

ダイエット本・アンチエイジング本でヒット作多数!!
テレビでもおなじみの医学博士、池谷敏郎先生の最新刊!

「健康長寿の壁」を
40代~70代の親子二世
一緒に乗り越えるための必読書!



「新国民病」と言われる心疾患。
「がん」より怖い「心臓病」?!

それ、もしかしたら心臓からのサインかも?!

- 腰痛
- お腹が出てきた
- 肩こり
- 便秘がち
- 疲れやすくなった
- 手足がしびれる
- むくみ
- 肌荒れ
- 眼精疲労
- 痔

読んだその日からすぐにでも生活に取り入れられる、
努力要らずの簡単健康法!

目次

- 第1章** 美と健康長寿は、「心臓力」しだい。
「心臓によい生活習慣」が老化を確実に止める
- 第2章** 「心不全パンデミック」がやってくる
2人に1人が予備群一令和の新国民病の基礎知識
- 第3章** 血流快調、若い体がいつまでも!
肺と血管の「サポート力」もセルフメンテする
- 第4章** おーっ、内臓脂肪が落ちていく
「博士の食事術」が心臓を肥満から解放する
- 第5章** 心臓によいこと、悪いこと
運動・入浴・睡眠・ストレス解消—未来を拓く生き方



「当出版社からのFAX情報停止を希望される方」は、右記記載の上、FAXで
返信いただけますようお願いいたします。

貴店名:

FAX:

芳名:

電話:

このフリーダイヤルでは
御注文をお受けできません

共有書店マスタ・FAXサービスセンター・停止受付専用ダイヤル(24時間受付)

FAX:0120-106394 自動音声案内:0120-147456

437942

注文 03-5918-7941 エパブリック

お問い合わせは ☎03-5918-7940 まで

番線印	ご注文数	ISBN : 978-4-9911581-6-2
		若い体、いつまでも! 心臓セルフメンテ 「人生100年時代の健康長寿法」が奇跡を起こす 池谷敏郎/著 四六判 192ページ
	冊	たくみ エパブリック 1,430円(税込) 2022年7月31日