

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

それ、もしかしたら心臓からのサインかも?!

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

若い体、いつまでも!

# 心臓 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

1,430円(税込) エパブリック