

Dr.クロワッサン 100歳まで動ける健康法 (マガジンハウスムック  
Dr.クロワッサン)

20年間で好評だった一生自活できるための健康法。

**Dr. クロワッサン** croissant  
ドクター 特別編集

**100歳まで動ける健康法**

20年間の集大成 第3弾

足、腰、体幹を鍛える。1日2分エクササイズ。

肩甲骨と股関節の集中ストレッチ。

記憶力回復の脳エクササイズ。

体幹ウォーキングですつきり痩せる。

柔軟な筋肉になる全身ストレッチ。

転ばない歩き方。正しい座り方が不調を治す。



MAGAZINE HOUSE MOOK 定価(税別)97円 (税別)

発売日: 2017年6月15日

出版: マガジンハウス

ページ: 108

PDF

