

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。

転ばない歩き方。
正しい座り方が
不調を治す。

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。

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

