

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



発売日: 2017年6月15日
出版: マガジンハウス
ページ: 108
PDF

