

# 「誰だっけ？」「何だっけ？」

あなたも経験のあるその「ど忘れ」は脳の危険信号！

新書判 1000円



医学博士  
**松原英多** 著  
KKロングセラーズ

- 最重要は朝食
- お尻の筋肉強化で若返る
- 深呼吸で脳神経細胞の酸欠を防ごう
- 緑茶を多飲すると認知機能の低下を防げる

売れてます!!

「午後は〇〇おもいっきりテレビ」

のホームドクターとして  
人気を博した名物医師は、

**ますます健康で  
元気いっぱい！**

