

「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！

