

ウォーキング

入浴

よく笑う

バランスの取れた食事

プチ断食

日光浴

健康サプリの有効活用

瞑想、ヨガ など

セットリストの中から自分の生活に合った項目を選んで実践!

免疫アップの最強セットリスト

～自分で選ぶ健康寿命の延ばし方～

セットリスト

1. ウォーキング
2. プチ断食
3. 入浴
4. 日光浴
5. よく笑う
6. 健康サプリの有効活用
7. 瞑想、ヨガ
8. バランスの取れた食事

著：飯沼一茂

医学博士 / 日本機能性免疫学研究所 代表

セットリストの中から自分の生活に合った項目を選んで健康長寿へ

ワニブックス

「あなたは健康で過ごしたいですか？あの“難しい免疫”がまるわかり！若い人も高齢者も簡単に“健康長寿”を目指すヒントが！今すぐ実践できる簡単なことばかり！さあすぐ実践しましょう」

香川県立保健医療大学 名誉教授 加藤亮二さん推薦

2月24日
全国発売!

健康寿命を延ばすためには、
免疫アップが
欠かせません

飯沼一茂 著

(医学博士 日本機能性免疫学研究所代表)

販売店様番線印

発売：ワニブックス 発売日：2024年2月24日(土) 本体1,500円(税込1,650円)

『免疫アップの最強セットリスト』 飯沼一茂(著)

四六判並製 ISBN:978-4-8470-7414-1 (株)ワニブックス TEL:03-5449-2711 FAX:03-5449-2721

申込書

氏名：

TEL：

()

注文
冊数：

冊

住所：〒

●ご購入希望のお客様は、この用紙に必要事項をご記入の上、お近くの書店にてご注文ください。またお電話での直接のご注文はブックサービスTEL：0120-29-9625からもご購入いただけます。

WANIBOOKS
https://www.wani.co.jp/