老化症状が消える！
老化防止（アンチエイジング）の画期的な方法を公開！
読みながらすぐ実践できる！

四六判・168 頁　**1,540** 円（税込）
発行　コスモ 21

人生 100 年時代に健康長寿を全うする指南書

- 老化の仕組みが見えてくる
- 老化防止のために今すぐできることが見えてくる
- 老化防止を毎日実践できるようになる
- 高齢期の生きがいが見えてくる

主な内容

6つの若返り実践法

- 野菜でファイトケミカルをとる
- 6大栄養素をバランスよくとる
- 老化防止を促す酵素をとる
- 運動でホルモンバランスを整える
- 長寿遺伝子・ミトコンドリアを整える
- 入浴・睡眠の質を高める

アンチエイジング実践会

〒343-0816　埼玉県越谷市弥生町 16 番 1 号
越谷ツインシティ B シティ 5 階
越谷市市民活動支援センター・メールボックス No10
電話 090-9320-2714　FAX050-3730-5466

コスモ 21　〒171-0021 東京都豊島区西池袋 2-39-6-8F 電話 03-3988-3911 FAX03-3988-7062 https://www.cos21.com