

急激に衰える筋肉を、シニアのための“正しい方法”で鍛えよう！

65歳からの健康づくりは 5分の筋トレ+もりもり肉料理

4/14(日)
朝日新聞
半5段掲載！

いつまでも若々しくキレイにいるために重要なのは「運動」と「食事」。
シニアにはシニアの、若い世代とは違った“正しい方法”があります。

1回たった5分、週2回のトレーニング、1食につき「げんこつひとつ分」のタンパク質を食べるだけ、と簡単に取り入れられます！
あなたも今すぐ「運動」と「食事」を見直してみませんか。

65歳からの健康づくりは
5分の筋トレ+もりもり肉料理
殿塚 婦美子

「運動はウオーキングだけ？」
「肉は食べない？」
「動物性より植物性？」
シニアにはシニアの方法がある！

70歳から始めたんです！
6か月で体重5.3kg減！
体脂肪率12.9%減！

殿塚 婦美子
女子栄養大学名誉教授
EHC (Excellent Diet Good health)
研究会代表理事

短い時間でも筋肉痛になるぐらいの強さの「筋トレ」と、肉を恐れず1日3回タンパク質を入れた「食生活」！

マガジンハウス 定価：3000円(税別)



ご注文は マガジンハウス 受注センターまで(担当:)
TEL: 049-275-1811 FAX: 0120-468-127
chumon@magazine.co.jp
(番号・アドレスはお間違えのないようにお願いします。)



※出庫に際しましては部数調整・品切れの場合もございます。ご了承ください。

貴店番線印	ご注文数	書名
		<p>65歳からの健康づくりは 5分の筋トレ+もりもり肉料理</p> <p>殿塚 婦美子 著</p> <p>冊 定価: 1365円(税込)</p>
		<p>5/8 重版出来</p> <p>ISBN: 978-4-8387-2531-1</p> <p>発売: 2013/04/11</p>