

健康長寿に効くムック



人気の「鎌田式 健康ごはん」「100歳までボケない101のレシピ」を中心に、売れ筋の“健康長寿”ムックを集めました。

**3延条件付
専用注文書**

合計**30冊以上**のご注文を
お願いいたします

	書誌情報	ご注文数	内容
	鎌田式 健康ごはん 鎌田 實著 発売日:2013/05/10 ISBN:978-4-8387-8818-7 定価:880(税込)	冊	脳卒中死亡率がワースト1位だった長野県。そんな長野県の寿命を、男女とも全国1位に押し上げた鎌田先生の大人気ムック！健康に長生きするために気を付けた体のこと、それに付随した簡単レシピを紹介していきます。
	Dr. クロワッサン 100歳までボケない101のレシピ 発売日:2011/7/29 ISBN:978-4-8387-8661-9 定価:780(税込)	冊	果物ジュースを週3回飲めば、アルツハイマー症リスクが76%低下?! もはや説明不要の大ヒットムック。白澤卓二先生が、ボケないための食べ方を紹介しています。
	Dr. クロワッサン 病気にならない新・野菜を食べる健康法 発売日:2011/10/27 ISBN:978-4-8387-8702-9 定価:840(税込)	冊	免疫力アップや、若返り、血糖値低下、美肌、認知症予防、がん予防等、健康な体を維持するため野菜の力は不可欠。管理栄養士の牧野直子さんを中心に、野菜の栄養素や種類、レシピ、栄養をしっかり吸収するための調理のコツ等を紹介しています。
	クロワッサンプレミアム特別編集 GG style Book 発売日:2013/05/24 ISBN:978-4-8387-8836-1 定価:680(税込)	冊	G.G(グランド・ジェネレーション)とは、長い人生の中ですてきな季節に到達し、人生の最上の開花期を迎えた世代のこと。そうした時代の先ゆくかっこいいG.Gのライフスタイルが、この本に大集合。大人気、島田順子さんの表紙が目印です。
	クロワッサン新装版 免疫力をアップする、発酵食のすすめ。 発売日:2012/07/25 ISBN:978-4-8387-8745-6 定価:780(税込)	冊	健康志向からますます関心が高まる発酵食品。塩麹を使いこなせるようになるレシピ、ヨーグルトなど発酵食関連、味噌の醸造元紹介、醤油や酢ほか、身近な発酵調味料の使いこなしページなどを収録。発酵食品をすぐに日常の食卓に取り入れることができます！
	クロワッサン特別編集 新装版 40歳から意識したい、女性ホルモンの力 発売日:2012/09/10 ISBN:978-4-8387-8750-0 定価:780(税込)	冊	女性ホルモンは38歳くらいから減りはじめています！最新の療法をはじめ、漢方薬やサプリメントの選び方、美容オイルの使いこなし法、大豆だしのとり方……「もっと元気に、もっときれいに」なるための強力な情報が満載です！
	巻くだけ！ 腹凹ダイエット ベルト付き！ 発売日:2012/05/10 ISBN:978-4-8387-8731-9 定価:880(税込)	冊	1か月で8センチ減も夢じゃない！付録のベルトをお腹につけて、腹筋を意識して、歩く・買い物をする・掃除をする・ママチャリに乗る……といった日常生活を送るだけで、腹筋が鍛えられて、自然とお腹が凹む画期的なベルトダイエットです。

※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。ご了承のうえ、ご注文ください。

貴店番線印

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
(番号はお間違えのないようにお願いします)

