

朝日新聞

2010年(平成22年)

12月16日

木曜日

政治 政策 国際
経済 金融情報
オピニオン・声
芸能 メディア激変
Xポウル スポーツ
ファッション
文化 小説 生活
地域 eライフ
囲碁・将棋 人脈記
国際テレビ・BS・ラジオ

朝日新聞大阪本社

発行所 〒530-8211 大阪市北区中之島3-2-4
 電話 06-6231-0131 www.asahi.com

Dr.中村 & Dr.板東の 100歳を超えて人生を走れる 身体づくり

目からうろこの

21世紀の新しい食事と運動法

著者 中村 巧

監修 板東 浩



メディカル情報サービス

Dr.中村 & Dr.板東の

★共に

日本抗加齢医学会評議員
医師53歳でこの本の理論を実践中!!

100歳を超えて人生を走れる 身体づくり

目からうろこの
21世紀の新しい食事と運動法

●著者 整形外科医 中村 巧 ●監修 内科医 板東 浩

20世紀までの食事・運動理論を覆す、革新的な実践・理論書。
千二百名の減量指導と驚異的な実績に基いて、薬を中止し、
メタボ解消・ロコモ予防を目指す、抗加齢医療で最先端の書。

全国有名書店
 ・Amazonで
 販売中
 B5判フルカラ
 一冊・写真入り
 (定価)1,575円
 (消費税込)

電子書籍2011年1月1日より発売予定

メディカル情報サービス

〒104-0061 東京都中央区銀座1-27-8
 tel 0120-254-803 fax 0120-874-894
<http://www.mhank.jp/>