

冬樹舎より新刊のご案内になります。

末端の血管まで鍛えれば、“カラダ”も“アタマ”も若返る！
「寝たきり予防」の専門医師が教える、血管パワーアップ術。

血管力革命

健康寿命を延ばす46の知恵

著者:伊賀瀬道也 定価:1300円+税 発行:冬樹舎 発売:サンクチュアリ出版
ISBN:978-4-86113-873-7 四六判 並製 224p(予定)



7月27日発売

動脈硬化、骨粗しょう症、 認知症、脳の萎縮、筋肉の衰え、 シミ・しわ・たるみに効く

「血管を詰まらせない」「血管をやわらかく保つ」という、
従来の“守り”の血管健康法ではなく、「血管力」を使って積極的に
カラダ全般の老化を防ぐという“攻め”の血管健康法。

コンテンツ例

- ・本当の悪玉コレステロールは「酸化した」LDLコレステロール
- ・悪玉ホルモンを放出する内臓脂肪を減らす方法
- ・太ももの断面像で動脈硬化の進み具合と転倒のしやすさがわかる
- ・認知症予防には赤ワイン。そのどの種類がよいか
- ・脳卒中を起こしやすい血圧パターンがある
- ・血管弾力作用、抗酸化作用のあるニンニク、クルミ、
- ・皮膚の老化にはサトウキビ、テンサイ、パイナップル
- ・オリーブオイルをもっと摂ろう など

目次

- 第1章 カラダ中をめぐる血液がアンチエイジングにつながる
- 第2章 心臓と脳にしのびよるトラブルを未然に防ぐ
- 第3章 認知症を早め早めに予防する知恵
- 第4章 運動がやっぱりいい理由
- 第5章 血管によい運動と食べ方

著者:伊賀瀬道也

愛媛大学医学部附属病院准教授・抗加齢予防医療センター長。
老年病一般外来のほかアンチエイジング相談外来を設立。
脳卒中、心臓病など動脈硬化に関連する検査に特化した、
アンチエイジングドック(抗加齢ドック)を運営。
学術的な研究はもとより地域で実践的な指導・啓蒙活動を行う。
著書に「見た目が20歳若返る! 血管健康法」(実業之日本社)などがある。

新刊
7/27
発売予定

番線印

血管力革命 健康寿命を延ばす 46の知恵

7月27日発売

著者:伊賀瀬道也 定価:本体1300円+税 発行:冬樹舎 発売:サンクチュアリ出版
ISBN:978-4-86113-873-7 四六判 並製 224p(予定)

※発売後の出荷は注文扱いとなります。

ご注文数

ご担当者様名

新刊委託締切

7月1日

条件:新刊委託

冊

様

サンクチュアリ出版
注文受付

FAX 03-5775-5193

メールでの案内をご希望の書店様は
下記にアドレスをお書きください。

弊社担当