

新刊

「貯金」より「貯筋」だ!

筋肉は裏切らない

8月下旬刊行予定

7月20日(金)締切

還暦すぎたら本気で筋トレ!

60歳からの筋トレで、「寝たきり」「病気」にならない。

さあ、今日から、^{ちから}力コブから始めよう。

ガン、糖尿病、心臓病、認知症も改善!

船瀬俊介

68歳、逆三角形の筋肉マンの著書による「還暦の筋トレのすすめ」。

好評
既刊



●60歳からできる具体的な方法満載!

- 第1章 : カネを貯める前に、筋肉を貯める
- 第2章 : 還暦過ぎても、マッチョになれる
- 第3章 : まずは力コブから始める「筋トレ」
- 第4章 : ジムも、マシンもいらぬ強化法
- 第5章 : 筋肉から、若返りホルモンが放出される
- 第6章 : 「筋トレ」でガンも改善!
- 第7章 : ひざ痛、腰痛、脊柱管狭窄症も筋トレで改善
- 第8章 : 糖尿病は筋肉つけばいやでも改善
- 第9章 : 心臓病も筋トレ、菜食でよくなる
- 第10章 : 認知症も筋肉強化で劇的によくなる……他



注文FAX

03-5840-7954

株式会社 興陽館
〒113-0024 東京都文京区西片 1-17-8 KSビル
TEL.03-5840-7820 FAX.03-5840-7954
URL: <http://www.koyokan.co.jp>

●冊数につきましては調整が入る場合がございます。あらかじめご了承ください。

新刊注文文	番線印	冊数	還暦すぎたら本気で筋トレ! 60歳からの筋トレで、「寝たきり」「病気」にならない。 船瀬俊介 著 ISBN978-4-87723-230-6 C0095 四六判/並製/248頁/予価本体1300円+税 発行元: 興陽館
		冊数	まちがいだらけの老人介護 心と体に「健康」をとりかえす82の方法 船瀬俊介 著 ISBN978-4-87723-216-0 C0095 四六判/並製/340頁/本体1400円+税 発行元: 興陽館
		冊数	年をとっても ちぢまない! まがらない! 一日五秒、筋トレで背筋ピシッ! 船瀬俊介 著 ISBN978-4-87723-210-8 C0095 四六変型判/並製/208頁/本体1300円+税 発行元: 興陽館
		冊数	老人病棟 高齢化! こうしてあなたは“殺される”。 船瀬俊介 著 ISBN978-4-87723-199-6 C0095 四六判/並製/320頁/本体1400円+税 発行元: 興陽館