

老化症状が消える！ 老化防止(アンチエイジング)の 画期的な方法を公開！ 読みながらすぐ実践できる！

最先端・老化研究
の新常識

老化症状が消える
頭・背中・腰が痛い、舌・唇・
手足の指先が痺れる、足がつる

老化は治せる 病気

市民活動で
実証

6つの若返り 実践法

笠井忠夫【著】 周東 寛【監修】
アンチエイジング実践会代表 医療法人格専攻会理事長
医学博士



市民活動で実証された
老化防止(アンチエイジング)の
画期的な方法を全国に初公開！

「介護されない 介護をしない」を目指す

コスモ21

人生100年時代に健康長寿を 全うする指南書

- ・老化の仕組みが見えてくる
- ・老化防止のために今すぐできることが
見えてくる
- ・老化防止を毎日実践できるようになる
- ・高齢期の生きがいが見えてくる

主 な 内 容

入浴・睡眠の質を高める

長寿遺伝子・
ミトコンドリアを整える

運動でホルモン
バランスを整える



老化防止を促す
酵素をとる

6大栄養素を
バランスよくとる



野菜で
ファイトケミカルをとる

6つの若返り実践法

四六判・168頁 1,540円(税込)

勉強会参加者価格 1,000円

お名前	注文冊数
ご住所 郵便番号	電話番号 ()