

1/20「おとなの健康」

↓朝日新聞(全国版)3段1/6に掲載します。

※西部・北海道は1/21に掲載

オレンジページから発売! | Vol.2 |

おとなの健康

定価700円(税込)

自分で血管年齢を若返らせる!
 脳卒中 心臓病に効果あり
 スーパードクター池谷敏郎総監修
 がんより怖い血管の病気を
 自分で血管年齢を若返らせる!
 秋野暢子さん
 自己診断だけの対処法は要注意!
 まぶたのたるみ・眼瞼下垂
 ●干し玉ねぎ ●ゾンビ体操
 肩甲骨トレーニングで肩こり解消
 瞑想でイライラや落ち込みが消えていく!
 話題のマインドフルネス

ゆるやか糖質オフ〈ロカボ〉レシピ

オレンジページ 〒105-8583 東京都港区新橋4-11-1
 TEL.03-3436-8412 <http://www.orangepage.net/books/1136>



池谷敏郎 監修
 自分で血管年齢を若返らせる!

眼瞼下垂、〈ロカボ〉レシピ、マインドフルネス、肩こり・・・ほか



1/16発売 健康情報誌

おとなの健康 vol.2

A4変型 / 本体648円+税

ISBN:978-4-86593-131-0 / 雑誌コード:62115-72

ご希望の書店様は○を
A6POPおつけします
 ↓↓↓
要・不要

既刊好評発売中

創刊号

おとなの健康 vol.1

A4変型 / 本体648円+税
 ISBN:978-4-86593-122-8

筋力UPで健康寿命は必ずのばせる!



準備号

おとなの健康

A4変型 / 本体648円+税
 ISBN:978-4-86593-080-1

今日からできる! 50代からの正しい腸活



番線印

オレンジページ

TEL:03-3436-8412

FAX:03-3436-8429

書店さま向け、オレンジページの販売情報サイト

オレペ書店

Webサイト ➡ <http://オレペ書店.jp>

twitter ➡ @ORANGEPAGE_HON