

3分10秒でメタボ撃退 50歳からの

劇的

ラジオ体操

「ラジオ体操」が注目されている。全身の筋肉をフルに使う、代謝も向上。さらに究極の健康地帯運動だ。本誌オリジナルの「40分体操」と「正しい朝食の摂り方」を併せて行えば、メタボがスッパリ解消し、ロコモティブシンドロームの予防にも。さあ、今日から実行してみよう！

本人清水



エリカ
健康な生活、ラジオ体操
40分体操を毎日行うと、
メタボを解消し、ロコモ
ティブシンドロームの
予防にも効果的。本誌
オリジナルの40分体操
を毎日行うと、メタボ
を解消し、ロコモティブ
シンドロームの予防にも
効果的。

