

40代からはじめる 炭酸泉で血管年齢が若返る

「お風呂に浸かるだけ」でOK！
ラクしてできる頑張らない若返り法

- ・温泉ではないのになぜ芯まで温まるのか
- ・スーパー銭湯の炭酸泉とは
- ・スーパー銭湯とお薬の組み合わせ
- ・体に負担をかけないための二つの入浴法
- ・炭酸泉入浴と正しい歩き方の関係.....など

きつい運動も努力もせずに、健康と若さをキープすることができたら――。あまり知られていませんが、実はスーパー銭湯にある炭酸泉で、その願望は実現できる可能性があるのです。本書では、炭酸泉がなぜ健康にいいのか、そのメカニズムから効果的な入浴法までをわかりやすく解説。読んだらスーパー銭湯に通いたくなること間違いありません！

あったかくて気持ちいいお風呂で
ゆったりするだけで叶う、努力不要の健康法



ISBN978-4-910739-74-8

定価：1,540円（10%税込）

著者紹介

ジョニー小倉＜著＞ 1956年神奈川県藤沢市生まれ。明治大学農学部農芸化学科卒業後、ベーリンガーマンハイム山之内株式会社学術部、日本バイオ・ラッド・ラボラトリーズ株式会社学術部を経て、現役寿命を延ばしたいとの思いから株式会社湯乃市ウエルネスを設立し、健康にまつわる事業で多方面に活動している。

宇多川久美子＜監修＞ 薬剤師・栄養学博士。医療の現場に身を置きながら薬漬けの治療法に疑問を感じ、「薬を使わない薬剤師」を目指す。現在は、自らの経験と栄養学・運動生理学等の知識を活かし、感じて食べる「感食」・楽しく歩く「ハッピーウォーク」を中心に、薬に頼らない健康法を多くの人々に伝えている。著書多数。

貴店印・帳合

ご注文数

40代からはじめる

炭酸泉で血管年齢が若返る

ジョニー小倉/著 宇多川久美子/監修

定価：1,540円(10%税込)

ISBN978-4-910739-74-8

発売日：2025年8月14日

四六並製/192頁/C0095

ご担当

様

冊

PHPエディターズ・グループ

発行

P H P エディターズ・グループ

〒135-0061

東京都江東区豊洲5-6-52 11階

☎ 03-6204-2931

FAX 03-6204-2932

ご注文はJRCへ▶▶▶ FAX 03-3294-2177

※返品条件付き注文扱い
すべての取次への出荷が可能です。