

2、30分の「歩く・走る」が 脳の神経回路 にいちばん効く!



集中力 ↑

記憶力 ↑

創造力 ↑

抗ストレス ↑

『スマホ脳』著者、
本国スウェーデンで
一番読まれた本!

運動脳

アンデシュ・ハンセン 御松由美子・訳 004014-1001 サンマーク出版