

有酸素運動で海馬が大きくなる!

A | 心拍数が上がらない
ストレッチをする

B | 心拍数が上がる
持久系のトレーニング

1年後、
MRIで
脳をスキャン
すると...

海馬が1.4%縮小

海馬が2%成長!

全部、
運動が解決!

集中が続かない

認知症になりたくない

頭の良い子に育てたい

ウォーキング5分から効果があります!

20万部突破!

運動脳

アンデシュ・ハンセン 御船由美子・訳

定価=1650円(10%税込) 004014-1001 サンマーク出版