

運動(有サジ 40分 筋トレ 10分 ストレッチ 10分)しないアタは半分以上死の影をふんでいる!

証拠(その1)



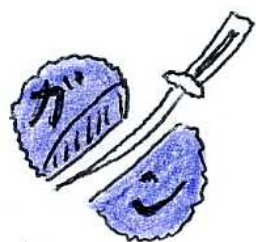
痴呆(アルツハイマー)が3倍のスピードでやって来てるのだ!

証拠(その2)



こうそく(心拍数)が2倍早くやってくる

証拠(その3)



全ての死が2倍多くやってくる

特に大腸ガンは100%運動と関係あるだゾー

証拠(その4)

だからアタは早歩きができません

だから14才早く死ぬのだ

だから3倍寝たきりになる

証拠(その5)

アタの(血液の)サラサラ度が3倍ドロドロになる

血圧 $\frac{5\downarrow}{10\downarrow}$ さがるハズなのだ

証拠(その6)

運動しない 同じに 習慣 悪い



吸う習慣