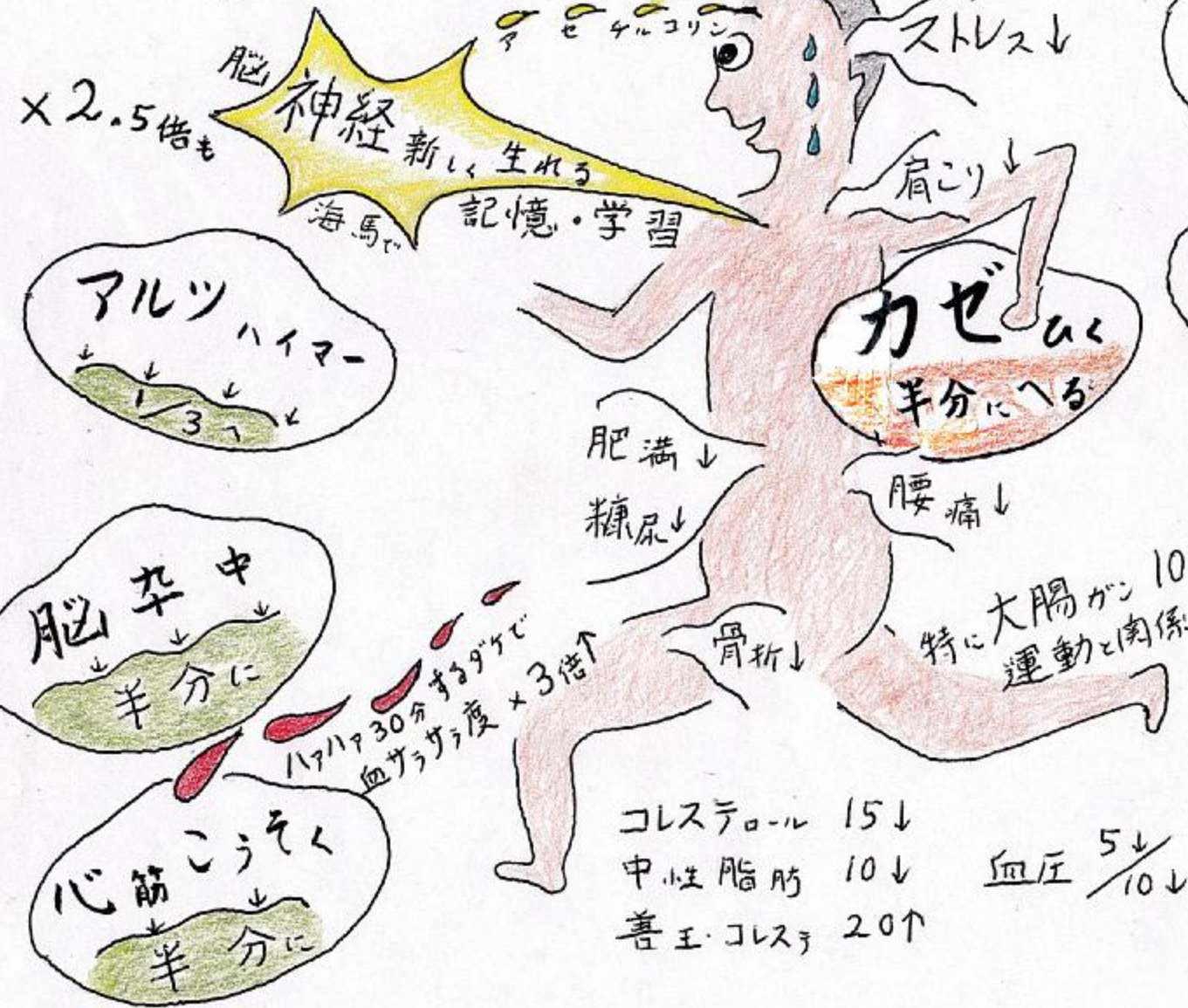


運動 (ストレッチ、筋トレ、有酸素) はとても大切なのだ!



14キ
長生き

全ての死
↓
半分

70% ↓
たえタバコ ずっと
↓
半分

脳卒中
↓
半分に

心臓
↓
半分に

アルツハイマー
↓
1/3 ↓