

50代から始める

ドクター白澤流

「寝たきり」にならない 5つの習慣



「ココナッツオイル」で有名な
長寿研究家・白澤博士による
健康の黄金律!

- ✓ 間違って伝わってる「ココナッツオイルダイエット」の正しいやり方とは?
- ✓ 寝たきりにならないための「糖質コントロール法」はこうする!
- ✓ 「元気にする油」と「寝たきりにする油」の違いはこれだ!