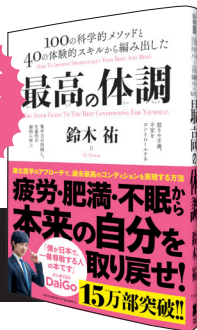


ウイルスに打ち勝つ!

『最高の体調』

15万部突破!!



免疫システムを正常に動かす具体的な方法を是非、実践してみてください!

腸内細菌が重要

これがなければ、私たちの免疫システムは攻撃も防御もできない



発酵食品をとる

(納豆、キムチ、ヨーグルトなど)



食物繊維の摂取量を増やす

(ゴボウ、海藻類、キノコ類、フルーツなど)



その他にも体調管理に役立つ項目が満載!