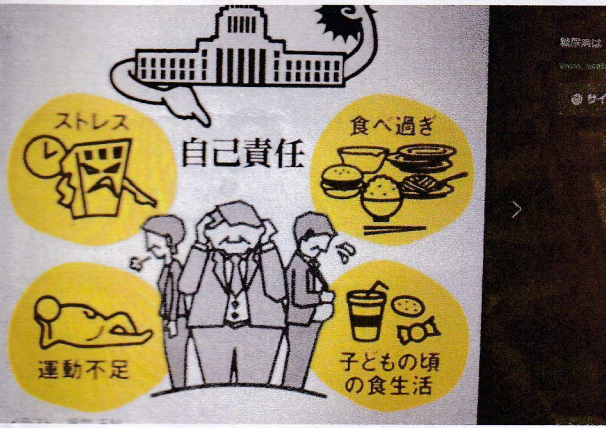


## 方法



生活習慣病はほとんど自己責任である

## 効果

多少高血圧気味。

多少頻尿気味。

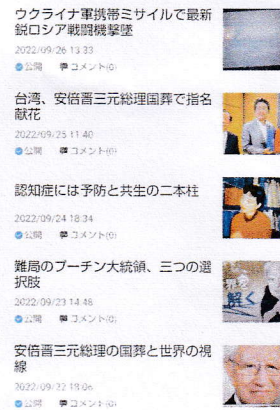
健康食品プロポリスで風邪知らず。

オリゴ乳酸菌セルアップで胃腸病知らず。

生活習慣病 私の現状



ブログ原稿に関連する写真9枚



写真により印象鮮烈、世界広がる

月 1 回開催

順番厳守ムダ口厳禁モグモグタイム 15 分

歌う回数 1 日最低 10 曲 (1 曲は新曲)

聴く回数 40 曲、充実感あり

ある高校 OB 5 人の会のケース

精神の安定

呼吸器を鍛える、のどを鍛える

脳を刺激する

他人との協調

実践の効果



2022年8月実績グラフ

体重減量 63kg が 60kg に

腹周りベルト 4 cm カット

機敏になり転ばない

頭さえる…?

実践の効果