

1日3分の「めい想」で「ボケない脳」に! ●腰痛 ●ダイエット ●糖尿病

# NHK ガッテン!

春  
2017 Vol. 9  
Spring

認知力  
アップ

脳  
若返り

イライ  
解消

集中力  
アップ

ど込み  
付録  
2本付き

1日3分の「めい想」で

ボケない脳に

医療や  
介護の現場で  
改善報告が続々!  
心と体を癒やす  
触れるだけ  
健康術

糖尿病に  
ならない秘策

断つ  
新方法  
腰痛を

この春は

めい想、癒やし術で  
ボケない!! 認知症対策

