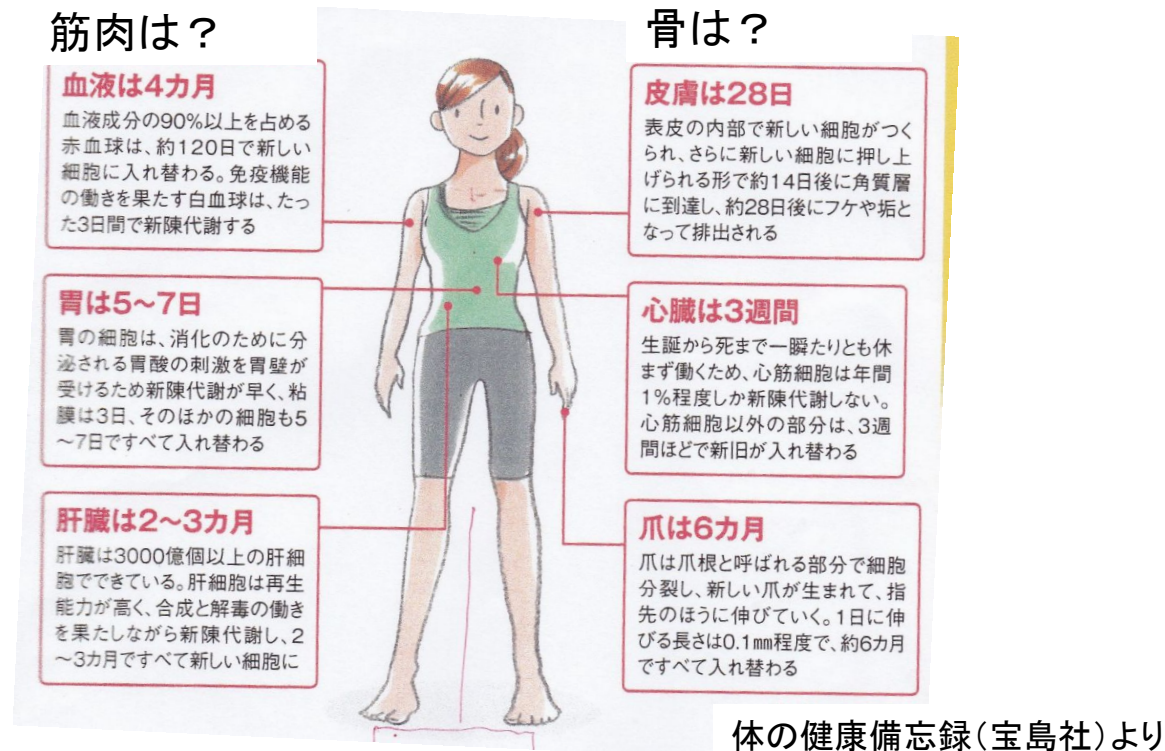


人の体の細胞は約90日で入れ替わる！と言われております。



それでは、足腰が衰え、転びやすくなったり、骨折などで寝たきりになる
筋肉や骨の新陳代謝はどうでしょうか？
医療や研究の結果、3ヶ月継続して運動すれば回復へ向かうことがわかってきています。