

ช่วงเวลาที่ท้องร้อง **จ๊อกๆ...** เป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดในการกลับไปเป็นหนุ่มสาว !! เนื่องจากฮอร์โมนที่ส่งเสริมสุขภาพหลายชนิด เช่น โกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) จะทำงานอย่างเข้มข้นในช่วงนี้ !!

1 ในช่วงที่ท้องร้องสมองจะสั่งให้หลั่งโกรทฮอร์โมนออกมา เพื่อสลายไขมัน และสร้างน้ำตาล (ไกลโคเจน)

ผลพลอยได้ความหนุ่มสาว



“มาปล่อยให้ท้องร้องจ๊อกวันละครึ่งกันดีกว่าครับ”

2 อะดิโปเนคติน (ฮอร์โมนมหัศจรรย์) จะทำความสะอาดหลอดเลือด และยังบ่งชี้ความอ่อนเยาว์ของหลอดเลือดอีกด้วย

3 ยีนเซอร์ทูอิน (ยีนต่ออายุขัย) จะซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอภายในร่างกาย เมื่อเรารู้สึกหิว

อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้จากหนังสือ



จัดทำโดย ดร. ยุทธภูมิ จารุเสร์ณี
สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง

เคล็ดลับความงามจากภายในของนพ.โยะชิโนะริ นะงุโมะ
ผู้มีอายุ 56 ปี แต่มีสภาพร่างกายเหมือนคนอายุ 38 ปี



Download

<https://bit.ly/2VeTtm1>