

เคล็ดลับอายุยืนเกิน 100 ปีอย่างมีสุขภาพดีตลอดกาล
ตามแนวทางการใช้ชีวิตแบบชาวโอกินาวา... ที่คุณก็ทำได้

อายุยืนเกิน 100 ปี แบบชาวโอกินาวา

แปลจาก : The Okinawa Program

ผู้เขียน : Bradley J. Wilcox, M.D., D. Craig Wilcox, Ph. D.,
and Makoto Suzuki, M.D.

ผู้แปล : แพทย์หญิงอริสราภรณ์ วุฒิสันวสุ