**기사증빙**

**1. “운동 . 늦었다 생각말아야 … 노년에 시작해도 건강효과 뚜렸! - 연합뉴스 2019. 11. 11**

<https://www.yna.co.kr/view/AKR20191111048500017?input=1195m>

**2. 노화늦추는 열쇠는 근력 / 근육량 인간생명 좌우**



