

原因②

運動不足

にだってさー一般の人に冬のエネルギー消費量は1年の中で減っちゃう。正月太り対策というたけでなく、冬を乗り切るために、簡単なことからやってみよう!!

♪ なかから運動・小まかい運動でやる☆

Bio-12

テレビを見ながらできる

How to

- ① し、かり息を吐き、お腹をこわかく引き込ませる。
背中とお腹がぐっつくイメージ!
- ② ①の状態を呼吸したまま

30秒キープ...



3分あればOK!

ラジオ体操

お腹でも腰位でも体のどの部分に動かしてあげる

ラジオ体操第一、第二の各3回、この動きに肩こりの改善・深呼吸本能的の促進・消化器の働き改善・腰痛予防が期待できる体操が含まれています。いいことづくし!

★指先までしっかり伸ばす
★深呼吸しながら行う
★動かしている筋に集中して行う
★ポイント
「意識で」
「効果UP!

やる為には...

セルブエフィカシーを高めることも重要☆

<自信や自己効力感>



成功 成功 成功...

少し頑張れば「達成」できるという目標を立て、その目標をクリアする。その成功体験が「自信」を高め、その後「いざ」目標を上げていくことも可能に。

また、睡眠不足は「食欲を高めるとともに高カロリーで太りやすい食べ物への欲求が強くなる」ということが明らかになっています。ということは、規則正しい生活習慣を心がける! それが一番大事なことですね。さらに太らないよう

米/脂が脂肪に変わる48時間

ポイント: 対策をしておきましょう!

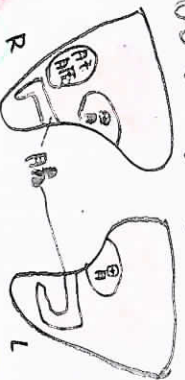
LINEで受けるなら...
内臓のお疲れハアッーチ!



足裏反射コース

20分~

¥2,222 (税込)~



おすすめてです! ホカホカ温まりますよ~