



風邪と免疫力のお話



若い頃の風邪となんか違う?!
と、思ったことはありませんか?

そうなんです。年のせい...と言いたくありませんが、一度ひとと長引くことが多いのが大人の風邪です。

原因は、免疫力の低下(^_^;)

仕事や家族に対する責任を担って、様々なストレスにさらされている40代の方だと20代と比べて免疫力は、50%程度。いかに、ストレスをためないかが大切です。



こんな方は免疫力が低いかも(^_^;)

- ・寝不足、不規則な生活が続いている。
- ・平熱が低く、手足が冷えやすい。
- ・仕事を頑張りすぎる傾向 疲れがたまりやすい。



・イライラ、クヨクヨしやすい 笑う事が少ない。
当てはまってドキッとされたのでは?
それでは、免疫力アップしましょう!(^^)!

適度な緊張感を持つ

身体を休めて副交感神経を働かせる&仕事や遊びの予定を立てて、適度に緊張感を持つ
生活で交感神経も働かせましょう。



明るい色をまとう

疲れて表情が暗くなりそうな時は、明るい色の洋服、スカーフ、メイク等を選び気分と一緒に免疫力アップ。

「笑い」と感動

「笑い」と色んな事を知り「感動」することも大切。笑顔でいるためには、まずは自分を好きになりましょう。



インタビューしました

Hi-Body会員DE年齢No. S・Mさん



元気の秘訣は何でしょう(^o^)

→別にないんです。ありのままに何でも受け入れています。あえて言えば、『最近では栄養が足りないな〜』と感じる栄養を摂っていますよ。クロレアや目の調子が悪ければブルーベリーを飲んだり、膝が...の時はグルコサミンも。

年下の私たちにぜひアドバイスを。

→そ〜んな、おこがましい。最近では、感謝する事が増えましたねえ。ピンピンコロリで、子供達に迷惑をかけたくないので、頑張らずにマイペースが一番です。Mさん、ありがとうございます。いつまでも若々しくして下さいネ。私達も、大先輩を見習いマイペースで頑張ります(*^^)v

イベント & お知らせ

♡ 貯筋で健康で美しく!! ♡

年間イベント

目標通り!

1月中に、皆さんの目標200枚を達成しました。そして、ポスター上に赤い大きなハートが咲きましたヨ。
次は「1〜3月に15回来店」を達成して小さいシールで大きなハートを埋めていきます。
3月11日からです。ぜひ、貼っていきましょ!(^^)!



♡ 測定期間

2月23日(火)〜

『インボディ 今は待ってね 落とすまで』
増えた自分を見たくないの、少しでも先にのびたい...。でも、なかなか落とせず、気づくと長く測定できていないことも。
やっぱり、ココは奮起して測らねば!!



継続はわかない! 2016

年間イベント

出席カード

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

『3ヶ月で15回の運動』で健康作りをされていますが、早くも11日(金)から第1回目の達成賞🌸 受付スタート。
1〜2月が来れなかった...(^_^;)という方、3月に頑張つて来てみませんか〜?



🔥 どこまで行けるかチャレンジ

皆さん、今、どちらの温泉まで旅されているのでしょうか(^o^)?

まずは、皆生温泉(50マス)に着いたら、ぜひスタッフにお知らせ下さいネ。
50回(皆生温泉) → 100回(山代温泉) → 150回(下田温泉)で達成賞あります(*^^)v

達成賞は

店内に展示しています。ご覧になって下さいネ。現在、50回達成 5名!(^^)!

今月の言葉

性格は顔に出る。生活は身体にでる。

♡ ジョギングボードレッスン

3月20日(日)・21日(祝)・22日(火)

脳トレ! 動く! 楽しい! の3拍子揃ったイベントです。ぜひ、一緒に動きましょ!

