

カラダファクトリー 夏バテ予防対策

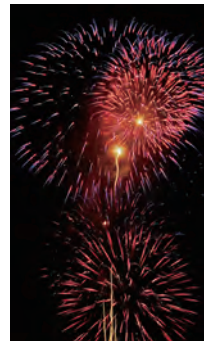
鎌倉店 11号
2013年8・9月合併号

こんにちは！ カラダファクトリー鎌倉店です。梅雨の時期を超えて暑い夏がやってきました。蒸し暑さが続く一番身体がダメージを受けやすい「夏バテ」になりやすいので冷房機器の温度は25度で設定しましょう。身体を冷やしすぎると代謝が下がり、免疫力も下がりますので、なるべく温まるものを取り入れましょう。



ベダを食べるパンダの写真をレッサー

今月号では新しく鎌倉店に移動になった、佐々木先生のご紹介をさせて頂きたいと思えます。癒し系の彼はまるでレッサーパンダのようです。是非佐々木先生に癒しをもらってくださいね！



七、八月は花火大会が関東でも各地で行われます。鎌倉の花火大会は七月二十三日だそうです。楽しみですね！混雑が予想されますので皆様もお怪我のないように見てくださいね。

スタッフ紹介

こんにちは！ 五月から鎌倉店配属になりました、佐々木裕です。鎌倉店は他の店舗と違い造りも和風で落ち着いた雰囲気なので、配属が決まった時はとても嬉しくてワクワクした気持ちでいっぱいでした！

カラダファクトリーの先生方の施術にとても感心があり、自分の休みの日には他店舗へ行って施術を受けて勉強しています。



佐々木裕
趣味は音楽鑑賞と歌うことです。皆様をサポートさせていただきます。人生もより充実したものになると思います。

散策されて「ちょっと脚が疲れたな...」、お仕事で立ちっぱなし、または座りっぱなしという方にも最適です。ちなみに自分は鎌倉初心者なので、皆様と沢山お話しさせて頂いてもっと鎌倉に詳しくなれたらと思っています。よろしければ是非鎌倉の穴場など教えてくださいね！

夏バテ予防対策

カラダファクトリー 豆知識⑩

いやいや夏本番。梅雨も明けて熱中症対策に気が抜けない季節がやってきました。そんな時期にとっておき☆今号の豆知識は、「夏バテ予防対策」。

①食事は量より質で勝負

食欲がなくても一日三食は必須。たんぱく質、ミネラル、ビタミンをバランスよく摂取しましょう(胃にもやさしいですよ)。

②香辛料を使って食欲増進

生姜、山葵、胡椒、紫蘇、茗荷、葱は必須。

③冷めたいものはちょっとびり我慢

胃腸を弱めてしまうため、体調を崩します！

④ビタミンBを摂取しましょう

夏場はBは消耗しやすいので、摂取してください！夏バテ予防！ほうれん草、胡麻、鰯 etc...

⑤クエン酸を摂取しましょう

疲労を回復する効果があります(乳酸を外に出してくれます)。積極的に摂り入れましょう。

⑥リズム生活！ Let's Dancing!

踊らなくてもいいですが、規則正しい生活は身体のバランスを良い状態に保ってくれます。睡眠は十分にとってその日の疲れをきちんと取りましょう。

これで夏バテ予防もバッチリですね！ その他疑問に思った事や気になる事がありましたら、当店スタッフまでお気軽にお訊ねください☆身体をメンテナンスをしっかりして、元気に夏をenjoyしましょう！

健康チェック!

- ・肩こりがある
- ・頭が痛くなる事が多い
- ・目の疲れを感じる事が多い
- ・靴のかかたが外側から減ってくる
- ・最近歩くのが遅くなった気がする
- ・休日は寝たり休んでいる事が多い
- ・寝起きが悪い、スッキリしない
- ・なんとなく身体がだるい、疲れる



あなたはいくつ当てはまりましたか？
今まで当たり前と思っていた事が、実は歪みのサインなんです。いつも「しょうがない」と思って我慢していませんか？
身体を土台から起こるトラブルにご用心!



カラダファクトリー鎌倉店
鎌倉市小町1-7-12 日光ビル2F
お問合せ・ご予約：0467-39-5681