

ぽっこりお腹をスッキリ解消!

2カ月で5kg痩せた方法

無料ストレッチ教室開催

あなたは2カ月間で、今の何kg減までが、リバウンドしないでいられる体重か知っていますか?

運動すると痩せる：1kgの脂肪を燃焼するにはジョギングだと23時間が要になります。

基本は体重の10%以下。知らないで無理なダイエットしてもリバウンドするだけです。

●その他にもよくある間違いは野菜を食べればお通じが良くなる…かえって便秘になる状況もあります。



体幹へ正しく刺激を与えると

す。0 習は太らない…人工甘味料の影響で太りやすい体になります。お話を聞くと、余計に太ることをやっている人ばかり。3食しっかり食べても、体の循環と代謝を改善して、便秘をしない体になれば、ぽっこりお腹は簡単に解消します。

重要なことは「①食事はしっかりとる②食べる順番と睡眠③体のバランスを整えて体幹を刺激」。今回は、その中の③を中心に勉強会を開催します。参加者から「その場で骨盤が変わるのが実感できました」という声をいただけましたよう

に、知識だけでなく、無理なく実践してもらえる勉強会。皆さんの元氣とキレイを応援します。

産後の骨盤ケアができなかった人はもちろん、50、60代の人も参加いただいております。元保育士のスタッフがいいますので、お子さま連れでも安心です。●岩舟町初開催につき、先着20人に「むくみが解消する魔法のボール」をプレゼント。

▼日時／4月23日(日)午後1時30分(1時間開場)〜2時30分。▼場所／岩舟町こなら館(岩舟町下津原1572-1)。▼申込方法／電話(Tel

02883・22・0334
3)または申込フォーム
(<http://ufo.pw/cm1y>)またはQRコードです。



参加費無料。定員20人(事前申込)。

※枕や寝具、高いサプリメントなどの営業はありません。

