



この夏もプラーナで健康づくりを♡

7月は、小暑と大暑の二つの節季があり、梅雨から盛夏への変り目の時期です。高温多湿なこの時期は、冷房の影響などで水分代謝の不調が起きがちです。冷たいものを好んで食べる傾向にあるため体内に余分な水分がたまり胃腸の働きが低下する傾向にあります。元気に夏を乗り切るためにも体の余分な水分を排出し、胃腸をいたわるものをとるようにしましょう。

また近年、平熱が36℃以下という「低体温」の人が増えています。極度なダイエット、ストレスや老化などが原因で、熱の産生と放散のバランスが崩れたことによるものです

汗をかこう!!



健康な体温を取り戻すのに、これからの季節は絶好のチャンス。夏のサンサンと降り注ぐ太陽の光には体内時計のリズムを整え、体温を上げる効果があります。朝起きてすぐに浴びる光は、体を温めてすっきりと目覚めさせてくれます。またできるだけ汗をかくことも大切です。思いきり体を動かして体温を上げ、汗をかいて体温を下げる。このくり返しが体温調節機能を鍛える秘訣。体温は健やかな暮らしのバロメーター。本当の意味で過ごしやすい夏は、気温だけでなく体の温度でも決まるのです



おすすめ食材



とうがん・・・体内の余分な水分や熱を取り除く作用が強いため夏の体温調節に適している食材です



あじ・・・胃腸の働きを高めて余分な水分を取り除く働きがあります。

Look at 👉 「心とからだの巡りを整える笑いヨガ」 藤原由佳里 のご案内

◎ 日時 7/ 31(月) 19:00～

◎ 場所 サンアリーナ

◎ 参加料 300円 /別紙参照

代行レッスン 7/12(水) 10:00～ピラティス 荒木⇒藤原

今月のポーズ

◎三日月：背中、太もも、ヒップの引き締め。倦怠感改善。

◎ハト：骨盤の矯正。ウエストの引き締め。

7月休講日 29(土) 30(日) 31(月)

◇ 8月会費(変更手続き15日まで)年会費追加の方お知らせ用紙あり。

◇ 百五銀行引落7/31(月)、他銀行引落し8/7(月)です。

