



ヘルシーサロン オーガニック久喜★通信

No. 3



ブログもみんな見てね♪

<http://ameblo.jp/041621tn/>

<サロンの頑張り屋さん>

今月は仲良しで何でも話し会えるT親子さんのお話です。

この2人の素晴らしいダイエットポイント
はとにかく**素直な性格**です！！

なんで素直だとダイエットに成功するの??

と思っている方・・・。

身体は60兆個の細胞からできています。

素直な細胞ほど脂肪が落ちやすいのです！

娘さん : 体重-9.2kg W-23.5cm
お母さん : -8.5kg -13.5cm

あと一息ですね！！頑張ってください！！

<今月のフキ情報>

恐怖の熱中症

こんな人は熱中症にかかりやすい！

- 高齢者
- 子ども
- 普段から運動不足な人
- かぜや疲労、睡眠不足などで体調が優れない人
- 下痢など脱水症状のある人
- 心臓病や糖尿病、皮膚疾患などの基礎疾患がある人
- 利尿作用のある薬(血圧降下剤など)を服用している人

今年も暑い夏になりそうですね・・・。
去年は私もかかってしまいひどい目に合いました。

毎日の健康管理がとっても大切ですね！！

<便秘を解消するヒント>

- ①食物繊維を多く含む野菜はたくさん食べる
- ②食事は腹8分目にする
食事の量は多すぎても少なすぎても便秘の原因に・・・。
- ③水分を多めにとる
水分が不足すると便が硬くなり、出にくくなります。
- ④トイレタイムを作る
日常的に便意を我慢していると、腸から伝わる神経の刺激に鈍感になります。
たとえ便意がなくても毎日3分ほど便器に座りましょう。
朝食は排便を促す脳へのサインになるので、朝食後のトイレタイムが効果的です。
- ⑤ストレス解消
大腸(消化器官)の働きを支配している自律神経はストレスがかかると働きが乱れます。
- ⑥腹筋運動などの運動習慣を。
便を押し出す腹圧が強まるとともに、腸の動きが活発になります。

最後はもちろん・・・コレで決まり！！(^o^)/

アロエベラ&プロバイオテック！！

ついにやってきました、7月！！
皆さん夏は好きですか？私は大好きです。だって、お祭り・花火・海・プール！！イベントたくさんですよ
ね☆ファッションだって楽しみ放題！
皆さんはこの夏どんな思い出を作りたいですか！？

お気軽にお電話下さい♪

0480-53-9808

