

1回 無料体験

健康豆知識 12月号



筋肉をつけて冷え知らず



冷えの主な原因は

血行不良

や **筋肉量の低下**!!

↓
筋肉が増えると

筋肉は血液を
巡らせる **ポンプ**!
全身の**血流**がよくなる



体内で生み出す**熱**が増え
体温アップ!



さらに

血流がよくなると
血液が老廃物も運んでくれて
むくみ・だるさの解消にも



寒い時期こそ!

筋肉が大切!

今がチャンス!! お体の現状見てみよう

無料で測定 今の健康度がわかる

気軽に体験OK 是非あそびに来て下さい

カーブスより 鈴鹿白子 059-389-5252