冬直前！ウイルスや病気に負けない！

健康豆知識 11月号

免疫力アップのカギは筋肉！

なぜなら！

筋トレすると

筋肉量増

体温アップ！

免疫力アップ！



筋肉は、体が生み出す熱の30~40%をつくっています!!



免疫細胞は、体温が36.5度以上になると、活性化!!

体温が35度台と低いと、免疫細胞が働きにくくなってしまいます…



やっぱり筋肉って大切!!

参考：カーブスマガジン Vol.58 2021 Winter P.13

まわりの方にも、筋肉が大事だよ~！って教えてあげてくださいね♪

11月

5回無料

体験予約 受付中！

食欲の秋 体重増えた…

肌寒い日が増え カゼひきやすくなった…



女性限定

年齢問わず

試しやすい！

カーブスそより鈴鹿白子 TEL:059-389-5252