

無題

おはようございます。今日は10月30日（金）です。

神様を数える単位は「柱」だそうです。鬼滅の刃の柱は全員神様ということになります。
ミスタートオーゲです。

ぼくは昨日8513歩、歩きました。
あなたは何歩、歩きましたか？ ^ ^

本日のコラム

【パーソナルトレーナー／渡部泰介】

身体が柔らかければ良いという訳ではありません。関節にはそれぞれ適切な可動域が存在します。柔らかすぎる柔軟性は関節を不安定にし、行ってはいけない方向に関節が動きやすいため、怪我をしやすいのです。

【ヨガインストラクター／佐藤しおみ】

頭がスッキリ！朝にオススメのポーズ！足を腰はばより広く開き、膝を曲げてお尻もさげてヒジも曲げて両足の間におきます。足の間から後ろを見るように完全に首も緩めて目をとじれたら閉じてお顔も緩めて上半身すべてをダラン。ゆっくり起きて目をとじます。

【管理栄養士／ますがたみき】

慢性的なストレスは、ストレスホルモンにより体内に脂肪が貯めこまれ、肥満になりやすいといわれています。ダイエット中でも好きな物を全て我慢するのではなく、頻度と量を決めて「おいしく」食べるとよいですよ♪

今日も一日アルコール！！ 残り2日