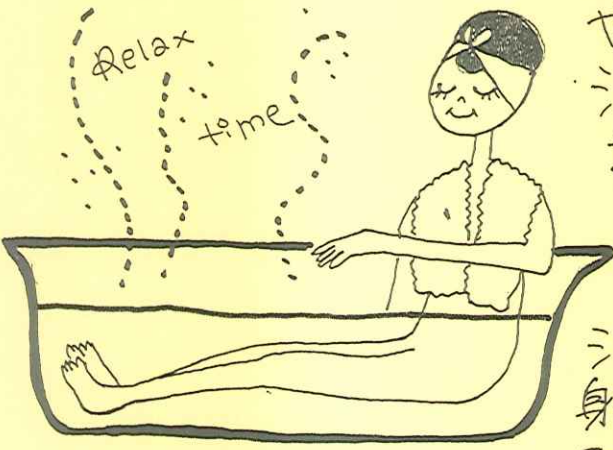


半身浴のススメ☆



「半身浴」という言葉、最近よく耳にするようになりましたが、やってみたことはありますか?? 全身浴よりも心臓にかかる

負担が少なくてすみ、しっかりと身体全体を温める事ができます。



やり方は簡単!! まず、おへそ辺りの下半身が湯船につかるようにお湯を入れます。

お湯の温度は熱くない30℃~40℃の温かさにして、30分ほど浸ります。

じわ〜と汗が出てきたらバッチリです!

汗が出るのは温まった血液が全身に流れ身体の中から温めてくれたからです。寒くなるこれからの時期、ぜひお試しください♡

旬のものを!! 食べましょう!!

霜月 しおつき

白菜 春菊

かぶ

ゆりね

ごぼう

上半身が寒い時は...

浴室を暖めておくか、乾いたタオルなどを肩にはおきましょう。

お湯につけたタオルを使うとお湯が冷えて身体の熱を奪い、逆効果になります。

こんにちは!!

ハトリです!!

☆

今日は... 10月・11月 合同号です!

6月から通っている大型バウの教習所ですが、実はあと2回で免許ゲットできそうです!! 紅葉に間に合えば奥多摩湖に行ってみます♡

お湯がぬるくなってきたら...

お湯を抜いたり足したりして調整します。

冷気は万病の元!! 体温が上がればダイエット効果もあるんですよ!!