

♪ そろそろ陽気が暖かくなり
 冬に縮こまっていた身体が 活発に
 動きだすこの季節ですが
 なんとなく眠くなったり だるくなったり...
 精神的に落ち着かない季節でもあります。

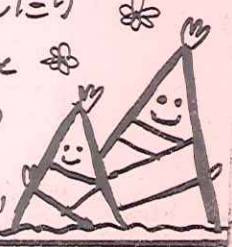


深呼吸・腹式呼吸

春先は集中力がなくなったり、神経バランスが
 乱れやすくなります。深呼吸や腹式呼吸で
 しっかり酸素を取りましょー!! 他にもカラオケ、おしゃべり、
 笑うことで 自然に酸素も補うことができます。



旬のものを摂りましょー!!
 この時期、筋肉がケイレンしたり
 つらったりする方は、骨の弱りと
 カルシウム、亜鉛、マグネシウムの
 不足が考えられます。タケノコや
 山菜など積極的にとりましょー!



こんにちは
ハトリです!! この間、歩いていると
 梅のつぼみを見かけ
 ました。梅が咲くと
 桜もそろそろおなじ
 思った。なつか
 しい気持ちにお話し



谷田橋オススメ! 三ネラル豊富!!
 天然カルシウム!!

カルマジン

1日に必要な
 カルシウム 600mg
 +
 マグネシウム 300mg
 含有。

カルシウムが
 1日必要とせ
 方にも
 おすすめです!

不足しがちな亜鉛が
 活性酸素を消去する
 エレンの他、腸内環境を
 整えるビール酵母も含まれます!

カルマジン
 800錠
 (38日分)
 ¥3,990-

