

♪ 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。

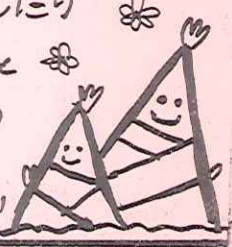


# 深呼吸・腹式呼吸

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  
 しい気持ちにお礼



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-

