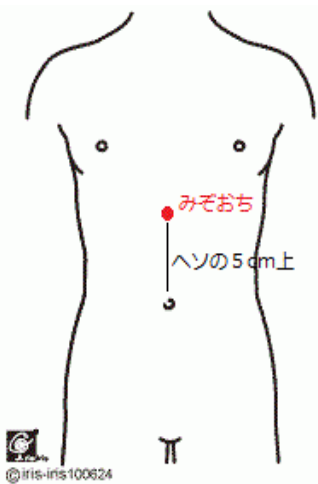




：今月のカラダ：

【みぞおちってどこ？】



- みぞおちの場所
⇒おへそから5cm (指4本) 上
- みぞおちが硬いと
⇒むくみがとれにくい・姿勢が崩れる
呼吸が浅い・胃もたれ・疲れやすい
代謝が落ちる・ストレス・不眠・
インナーマッスルが使えない、等
※重大な病気の可能性もあります。

女性の味方☆なオイル

女性ホルモンの
研究者が開発☆
プロジェッセンスフィットプラス



女性として生きる喜びを感じさせてくれるアロマ美容液。
更年期のイライラ、生理前のトラブル、生理不順、だけでなく、女性としての美しさ、女性的な魅力アップにも♡首や胸元、下腹部に付けます。八木は美容液としてスキンケアにプラスしています。

使用感はブログで詳しくお伝えしてます♪→



ブログ



Facebook



LINE

カラダスツキリ！ : 今月のセルフケア：

代謝アップ♪ 【みぞおちをほぐす】

●ほぐし方 (立っても座ってもできます)

①正しい姿勢をとり、力を抜く

②片手でみぞおち、反対の手でみぞおちの真裏の背骨を

抑えて、前後・左右の側屈・左右のねじりをそれぞれ5~10回ずつ行う (気が付いたときにこまめに！)

これだけで、みぞおちの硬さが変わります☆



【先月の八木】



オンラインで英会話を習い始めました☆
フィリピン留学の会社で授業料がとってもお手軽♪

1回25分/月8回で2,980円~!! 安すぎる~^0^!

「海外で現地のツアーに参加して、質問したり、他の参加者と雑談したい」というのが目標です^^

先生もわかりやすくしゃべってくれるし、ほめてくれる(笑)し、毎回楽しんでます♪♪早く海外行きたーい!!

#B3E04E

#6B950B

#3C4D05

#BE655E

#7C771D

#EBE348

#dbddc4

#2A3417

毎日続けること。

普段の姿勢で顎を引きすぎないこと。

