　こんにちは。戸田　健二と申します。
貴方の生活にちょっとした潤いを・・・。

　ちょっと前に話題になった、『エコノミー症候群』『セルライト』等々。または、肩こり、偏頭痛、関節痛・・・。

　「私には関係ないわ！」と、おっしゃるのでしたら大丈夫なのですが、わたし（戸田）は気になります。ハイ！　(^◇^;)
なんて言っても健康第一ですからね。

　大手食品メーカーは、サプリメントに力を入れてますよね。
一時期のダイエットの熱はどこへやらです。

　それでも多くの女性は『綺麗になりたい』『痩せたい』と、思っているのでしょう。そりゃあ綺麗な方がいいですけど、病的に痩せてるのはどうでしょうね・・・。
あんまり関心出来ません。

　ちょっとした事で肉体改造（と、までは言いませんが）出来たらラッキーだと思います。

　そんな訳で今日は、「たるんだお尻をなんとかしよう！」のコーナーです。　(^O^)／

　つま先だけで履く、かかと無しのサンダル。流行りましたよね～。
あれでもいいんですけど、もっと効果的に・・・

制作者　戸田健二
メールマガジン「面白い知識」

『爪先立ちをする』

　どうですか？　大変？
そんなに固く考えないでください。

　1～2cm 浮いてる程度でいいんです。

　あのサンダルの良くない所は、かかとにも体重が掛かる事なんです。自分の力でかかとを上げてるのとは、だいぶ違うんですよ。

　お買い物の時の階段（これが一番やりやすいです。）。
　お台所に立っての夕飯作り。
　掃除機を掛ける時。
　洗濯物を干す時。等々

　自分で決めた「今日はこの時にする」で構いません。
5 分でも良いですし、10 分でも良いです。
最初は慣れないので、ふくらはぎが痛いかもしれません。
慣れてきたら少しずつ時間を延ばしてみてください。

　あとは、意識です。

　「お尻に効いてる」「二週間前よりキュッとしまった」
と、意識するとだいぶ違います。

　健康な足腰とちょっとしたスリムアップ。
是非、試してみてください。
無理はしないでくださいね。

制作者　戸田健二
メールマガジン「面白い知識」

最後まで読んでくださり、誠にありがとうございます。

戸田　健二

登録解除の URL です。↓
http://www.formzu.net/fgen.ex?ID=P59757585

制作者　戸田健二
メールマガジン「面白い知識」