

天華通信

熊本県玉名郡長洲町長洲 2168-55 (長洲港有明フェリー横)
tel : 0968-78-1122 hp : http://www.tennka.com

第8刊

5/20発行

おしらせ

- ◇ “年中無休”で営業しております。
- ◇ 友達ポイント 30%off

ポイントカードをお持ちの方で、初めてのお友達とご来店頂くとポイントが1つ付き、友達ポイントが3つたまると30%off チケットをプレゼント！

健康の干恵袋・・・今月のテーマ “肥満”

汗をかき、便通をよくし、 体を温めることが肥満解消の重要ポイント

「吸収は排泄を阻害する」のが人体の生理上の大鉄則だ。つまり、食べ過ぎると、かえって大小便の排泄が悪くなり、太ってくるということになる。一般に、太った人は、黒や濃い赤などの濃い色の衣服を好んで着て、逆に青や白や緑はあまり着ようとしなない。本能的にも赤や黒は引き締まって見え、青・白・緑は広がって見えることが分かっているからだ。このことは、「たとえ同じカロリーでも、青・白・緑のものを食べるとフワッと太りやすく、赤・黒・橙の食べ物は身を引き締め、太りにくい」という理論の説明になる。

体内の余分な水を汗や尿で出すこと、便通をよくすること、脂肪や糖分を燃やす原動力の熱を出すため体を温めることなどが、肥満を解消する大切なポイントになる。

参考:『「体を温める」と病気は必ず治る』石原結實著

このすべてを叶えてくれるのが岩盤浴！だから、岩盤浴ってダイエットに効果があるんですね！！

岩盤浴で汗をかくと
スッキリし、体が
軽くなった気がします
60代女性

ここに通って
8回目で3kg
痩せました。

店長コメント：

雨の日が続き、頭が重く、頭痛を感じる方も多いのでは？
そんな時は、汗を流すことで頭の中もスッキリ。
天気は雨でも、気分はいつも快晴でありたいですね！

☆5月リンパマッサージ営業日☆

■の日は12:00～ ○の日は17:00～ 営業

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			