

良い汗

かいてますか？



汗は皮膚にある汗腺で作られ、体温を一定に保つために体の水分を汗として放散させます。

汗のかき方で健康状態が左右するのをご存知ですか？



良い汗

サラサラしていて無臭。
汗の粒が小さいので蒸発しやすく汗をかいた後もスッキリします。



悪い汗

ベタベタしていて臭いも強い。
汗の粒も大きく蒸発しにくいいため、汗をかいた後は疲労感も増します。

良い汗をかくためには？

- ・動物性の脂肪とタンパク質は熱を体内に溜めてしまうので、野菜を多めに取り入れたバランスの良い食事をしましょう
- ・冷房に頼りすぎず、外気温との急激な温度差に注意しましょう
- ・激しい運動で急な発汗を促す必要はなく、じっくり時間をかけてヨガや体操、入浴でたっぷりと汗をかきましょう

Shape21のヨガや体操で汗活しよう！



レッスン
までの流れ

お問い合わせ

レッスン開催の2週間前までに
メールもしくはお電話ください

相談

質問事項にお答えいただいた後
インストラクターをご紹介します

レッスン当日

インストラクターが訪問し
レッスンをを行います

お支払い

レッスン終了後10日以内に
銀行振込にてお支払いください

運営会社

サンフォルテ

Samforte株式会社

出張専門フィットネスShape21

☎ 050-3551-3321

✉ mail@shape21.jp

受付時間 / 10:00~17:30 / 平日

インストラクターの出張エリア

東京 | 神奈川 | 埼玉 | 千葉 | 茨城

シェイプ21

検索

