

50代から始める 整いカアップBOOK

～ 疲れない・むくまない・固まらない、3つのコツ～

2025年・現場で聞く50代のお悩みベスト3

- × 朝、体が重く硬い
- × 夕方むくむ・冷える
- × 寝ても疲れが取れにくい

健康情報、疲れた…
腸活・サプリ・ファスティング、
トレーニング・マッサージ・ストレッチ…
結局、何が正解？

たった3つで、ここまで変わる

- ✓ 朝、目覚めた瞬間に体が軽い
- ✓ お腹がスッキリしている
- ✓ 鏡を見て、姿勢が整っている

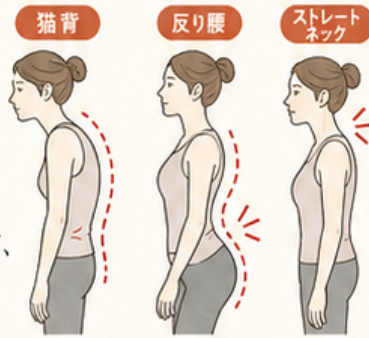
3000人診て、たどり着いた"これだけ"。
50代から始める、3つのコツ。

↓ その3つのコツとは？

1 姿勢

姿勢のこれだけ・
4ステップ

8割の人が、この「現代姿勢」。
猫背・反り腰・ストレートネック。
筋肉が必死に支え続けて、
肩こり・腰痛の原因に。



【姿勢のこれだけ・4ステップ】



これだけで、骨で立てる体に。
力を抜いても、姿勢は決まります。

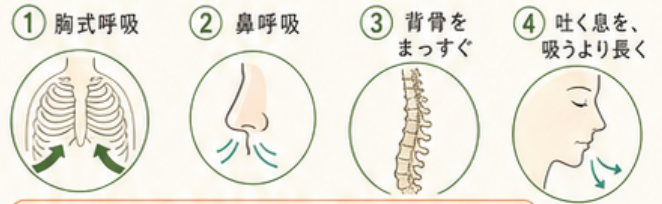
2 呼吸

呼吸のこれだけ・
4ポイント

「腹式呼吸が良い」と聞きますが、
猫背で胸が固まった現代人には、
むしろ「胸式呼吸」が必要です。



【呼吸のこれだけ・4ポイント】



【効果を最大化するなら】
鼻で6秒吸う → 7秒止める → 7秒吐く

これだけで、胸が開いて、
自律神経が整い始める。

3 食事

食事のこれだけ・
2ポイント

① 食べない時間を作る



引いてから、足す。
食べたものが、ちゃんと体に届く。

【食事のこれだけ・2ポイント】

② 必要な栄養をとる

水・タンパク質・発酵食品・鉄・マグネシウム



水



タンパク質



発酵食品



鉄



マグネシウム

※具体的な食品などは、お気軽にお聞きください



姿勢専門サロンゆのまち

