

- やさしい健康情報誌 -

11

2018.7

# PBM楽Life

## 炭酸水の秘密

## PBMオリジナル T シャツ発売

## スペシャルウエストシェイプ EX

地域初！  
健康コミュニティ  
情報誌  
身体にお得な情報が  
いっぱい！

皆様に支えられて7周年

私たちパーソナルボディマネジメントが活動を始めて7年が経ちました。この7年活動をしてこれたのもご利用頂いているお客様、地域の皆様のご協力のおかげです。改めて私たちが行っている活動が何かというと「運動」を通して一生涯の「健康」をサポートする活動を行っております。一概に健康といっても表面上の身体だけでなく、精神的にも健康になってもらうというミッションをもとに活動しております。一人一人身体の状態、精神面の状態は違うので運動の手順、接し方も様々です。私たちは1人1人の身体にあつた運動を提供し、生涯の健康をいっしょに目指していくサポートをこれからも10年20年とできるように精進していきます。



## 炭酸水の秘密

最近ダイエットに効果的と言われる炭酸水。先日某テレビ番組でも当店で紹介されましたが、改めて炭酸水の正しい使い方についてお伝えします。

確かに炭酸水は炭酸ガスによって満腹感を得ることができ、これは事実です。ですが、この効果が得られるのは常温で大量に摂取した場合であり、少量の摂取は逆に食欲を増進させてしまいますので

注意が必要になります。また、炭酸水には疲労回復効果と体温を下げる効果があります。(水に比べ約2.5倍ほど体温を下げる)

夏に食欲が落ちてしまう方など夏バテが気になる方にも効果的です。このように炭酸水ダイエット効果大!といった単純なものではありませんので正しい情報を知ってご自身の身体にあった運動や食事を行いましょ。



## PBMオリジナルTシャツ

この度、弊社のオリジナルTシャツが発売されることになりました。運動時に適した通気性と速乾性に着目した素材となっており、カラーは白と黒をご用意いたしました。カジュアルにも着れてクールにも決めます。31日まで通常1200円のところ特別特価の1000円で発売中です。

### PBM ORIGINAL DRY T

#### 通気性と速乾性

運動時に最適な2つの機能を備えたハニカムメッシュ素材



この素材は、通気性と速乾性を高めるために、ハニカムメッシュを採用しています。



## ウエストシェイプサーキットプログラム

### ステップ、1



背中を丸めるように上体を上げる!

### ステップ、2



くびれを作るように体を交互にひねる!

### ステップ、3



下腹部を意識してお尻を引き上げる!

これらのルールを守りながら毎日2セットから始めてみましょう。これであなともくびれ美人の仲間入り!

- 1、 限界まで回数をこなすこと!
- 2、 息を吐きながら上げること!
- 3、 3種目連続で行うこと!

とうとう本格的な夏の到来。身体のシルエットも洋服では隠せない季節になってきました。そこでPBMが考えたご自宅でお腹を絞ることのできる、腹筋をターゲットにしたサーキットプログラムを考案しました。これにはルールがございます。

## スペシヤルウエストシェイプEX

PBM ホームページ



PBM 楽Life ではあなたの身体に関する疑問を募集しています。

ご採用された方にはPBMから素敵な特典をプレゼントさせていただきます。

ご住所・氏名・ご連絡先を明記の上、郵送またはメールにて受け付けております。

815-0075 福岡市南区長丘1-17-15 Personal Body Management 株式会社

メール [info@pbm555.com](mailto:info@pbm555.com)

お問い合わせ 092-555-8429

