

- やさしい健康情報誌 -

PBM楽Life

14

2018.10

正しい呼吸を身につける ③

健康的な食事改善法 ③

反り腰改善エクササイズ



人生百年時代に向けて

今現在、日本は医療の発展により長生きができるようになり【人生百年時代】と呼ばれるようになりました。しかし、誰にも手をかりず不自由なく生活できる【健康寿命】は男性72、14歳、女性は74、79歳(2016年度)で仮に100歳まで寿命があるとするれば20年以上も誰かの手をかりないと生活ができな
いということになります。

この問題を解決するためには【運動】が非常に重要になってきます。自身の身体の状態を知り、あなたの身体にあった運動を正しく行うことができれば【健康寿命】を伸ばすことが可能になり、【人生百年時代】を快適に送ることができるのです。PBMではプロのトレーナーが1対1であなたの身体を一緒にサポートしていきます。

質問をお待ちしています

- ・〇〇が痛くて悩んでいる
 - ・〇〇ダイエット、トレーニングでほんとにいいの？
- など気になることは
下記のメールにお問い合わせを！
↓↓↓
info@pbm555.com
氏名(ペンネームも可)と質問内容をそえてお送りください。