

PBM楽Life



ストレスが与える影響

ランナーのための食事

ランナーのためのトレーニング

これから何に投資をするか

この間、お客様との会話の中で印象に残った会話があります。
『子育ても終わり、ある程度時間にも余裕ができてきた。これ
からなにか価値のある物に投資をしよう、そこで私は自身の
健康のために身体に投資をしよう』と決めました。
身体が資本というのは本当にその通りで身体、精神状態が健
康、いい状態でないと何をしても充実した生活を送ることがで
きないなあ、と身体を悪くしてはじめてわかりました。これか
らも身体に投資をしてたくさん楽しいことを得たいと思いま
す。『これから何に投資をしようか迷われてる方は、是非ご自
身の身体、健康を見つめ直し
て、これからの生活を明る
くものにしていきませんか？』

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、トレーニングっ
てほんとうにいいの？
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。