

知らないうちに背中が丸まっていませんか？

60代からの悪姿勢は、腰、ヒザに負担がかかります。
～背筋ピンとした美姿勢を取り戻すには～

家族や友人から、 「背中が丸まるとよ」と注意されたら

自分では良い姿勢のつもりなのに、いつの間にか猫背になってしまい、家族や友人から指摘されることはありませんか。

猫背や背中の丸まりは、ひどく老けてみえますし、健康にもよくありません。

背中が丸まってくると、余分なお肉が身体についてきますし、悪い姿勢はヒザや腰にも負担です。

背中が丸まって内臓にも負担がかかり、病気の元となるという研究もあります。

でもだからといって、意識して背筋を伸ばすようにしてみても、知らず知らず、丸まってしまう事は多いです。

60代以降の姿勢の悪化は、非常に多いです。

背筋を伸ばすと心がけていても、 もとに戻ってしまう

姿勢を良くしよう、という心がけは大切です。

しかし、心がけとは裏腹に無意識のうちに背中が丸まってしまう、猫背になってしまうという方は深刻です。

背中や腰の丸まりは、地球の引力に引かれ

て、一直線に進んでいってしまいます。

腰から直角に折れるような姿勢は、ヒザや腰が悲鳴をあげてしまいます。

考えたくはないですが、そう遠くない未来に人の手を借りる生活が待っているかもしれません。

「年だから、しょうがない」と、あきらめてはいけません。

一生の問題です。

60代からの悪姿勢を自分で正そう。 素肌美エールの「美姿勢ゼミ」開講

実は自分自身でしか、美姿勢を取り戻すことはできません。薬や注射、コルセットなどの補正具が姿勢を美しくする事はありません。

美肌専門店である、私ども素肌美エールは、考えました。

「肌を美しく保つことと、姿勢を美しく保つことは、同じではないか」と。

姿勢が美しいと、身体は疲れません。

姿勢が美しいと、ヒザや腰など関節に優しい。

姿勢が美しいと、毎日が楽しい。

エールのお客様の姿勢を美しく保ち、生活が楽しくなるための4つのコツをまとめました。

「美姿勢ゼミ」として、お教えしていきます。

予約電話0573-26-4120 素肌美エール

美姿勢ゼミは、美しい姿勢を取り戻すために4つのコツをお伝えします。

激しい運動はまったく必要ありません。

楽しんで、60代でも70代でも80代でも出来ます。

4つのコツの1つ目は、首。2つ目は、腰。3つ目は、足。4つ目は、口。

この4つのコツを身につけることで、美姿勢を取り戻せます。

今月は、首のコツです。

スマホ首と言われるように、首が硬いと猫背になってしまいます。

自分でできる、首のほぐし方をお伝えします。

肩こりや目が疲れる人にも知ってほしい内容です。

わずかな費用と時間で身につきます

1回1時間、1,000円の美姿勢ゼミです。

少人数制で1回4名様限定で、しっかり、覚えて帰っていただけます。

コツさえ分かれば、ご自宅で思いついた時に、何度でも繰り返せるようになります。

簡単なコツを毎日続けていただければ、日々の積み重ねで、努力しなくても美姿勢に

なれるプログラムです。

ズボラな人、三日坊主な人、大丈夫です。

身体が気持ちいいので、知らないうちに続けられますよ。

こんな人は今すぐお申し込みください

60代、70代、80代で猫背が気になる方。

ヒザ痛、腰痛になりたくない方

足の長さが違うって言われる方

肩の高さが違うって言われる方

背中が丸まってるって言われる方

今すぐ、電話予約を

各回4名様までの少人数制でしっかり身につきます。

また代金完全保証付きです。

役に立たない、と思われましたら言ってください。参加費をすべてお返しいたします。

何のリスクもありません。

美姿勢のコツを身につけてしまえば、今後、ずっとスラッとして凛とした姿勢のたたくまいになります。健康のことを考えると素晴らしい体験になるはずです。

今すぐ、お電話で予約をお取り下さい。

美姿勢ゼミ 首編

7月は下記日程からお申し込み下さい。参加費1,000円

16日(火) 14時~15時 4名様迄

17日(水) 14時~15時 4名様迄

30日(火) 14時~15時 4名様迄

31日(水) 14時~15時 4名様迄

首は姿勢のスタート地点。頭と首を正しい位置におさめるコツを学びます。来月は腰編となり、首編は今月のみ。お急ぎください。

営:月~土 10:30~19:00 休:日祝日



〒509-7205 恵那市長島町中野東神田287-5

電話予約 0573-26-4120 素肌美エール