

運動やボディーケアで



体がポカポカしてきます🔥

お誕生日

おめでとうございます



先月のご利用風景

お花が



綺麗でした🌸

皆様を悩ませた難問です

顰蹙

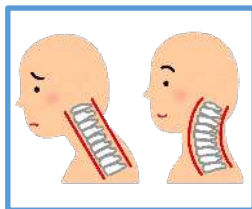
ひ

夥しい

しい

正しい姿勢とは...

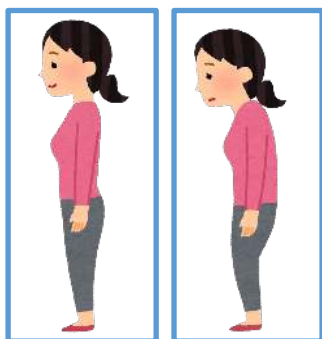
4月も皆様の姿勢の写真を撮らせて頂きました！
回を重ねるごとに少しずつ数値が上がっている方がとても多いです。



これからも定期的に撮影させていただきますので、日常生活の中でも【正しい姿勢】を意識して頂けたらと思っております。

※余談ですが...自分で【正しい姿勢】と思っていたのに、首が前に傾いていて驚きでした。壁に背中をつけて立ったときに、後頭部も壁につく状態が正しい首の位置だそうです。

想像以上に【後ろ】で、いかにいつも前屈みになっているかを反省いたしました😓



ワンパン料理

～健康とは切っても切れない食生活～

最近ボウルを使わず、フライパンの中で混ぜて味付けして成形し加熱、洗い物を少なくする料理ばかりしています👩🍳

特にオススメなのがお豆腐のお好み焼き🍡
朝のうちに水切りをしつつフライパンに豆腐を入れフライパンごと冷蔵庫に...千切りキャベツに卵に顆粒だし、豚肉やキムチなどお好みの具材を混ぜ片栗粉を加え丸く整え、周りにサラダ油を少々流し入れて蓋をしじっくり焼くだけです★一口大に切った鶏肉をフライパンの中で下味をつけ、片栗粉をまぶしてからとろけるチーズを乗せてカリカリに焼くのも唐揚げのようで美味しいです🍗

小さめで軽くて洗いやすいフライパンがオススメです♪



ヒラックス犬山

横浜市栄区犬山 59-1



045-719-0967