

下肢筋力強化マシン導入



新しいマシンを導入いたしました



転ばぬ先の足



ご自身の足で歩き続けるために



1ヶ月もしないうちに昔の筋肉が蘇りました

日付	1セット	2セット	3セット
例) 11月 25日	30kg × 8回	40kg × 8回	30kg × 8回
11月 29日	28kg × 8回	29kg × 8回	34kg × 8回
12月 2日	28kg × 8回	29kg × 8回	34kg × 8回
12月 4日	34kg × 8回	39kg × 8回	39kg × 8回
12月 5日	44kg × 8回	49kg × 8回	54kg × 8回
12月 9日	54kg × 8回	59kg × 8回	64kg × 8回
12月 11日	59kg × 8回	59kg × 8回	59kg × 8回
12月 13日	64kg × 8回	64kg × 8回	69kg × 8回
12月 18日	64kg × 8回	69kg × 8回	74kg × 8回
12月 22日	74kg × 8回	74kg × 8回	74kg × 8回
12月 29日	74kg × 8回	74kg × 8回	74kg × 8回

🐼 宮川の日常 🐱



最近、タッカンマリという韓国の鳥の水炊き鍋を自宅で作り友人たちと食すのにハマっています。

薬味も自家製なのでとても辛く汗をかきながら食べるので体も温まり、健康に良いので皆様も是非お試しください😊

2024年も大変お世話になりました🐼♂
2025年もよろしくお願いいたします！

⚠️ 暴飲暴食対策 🧑

年末年始に向けて食事会などが多くなる季節になりました。
そのため、胃腸への負担が大きくなるので対処法をいくつかご紹介いたします。

- ＜ガムを噛む＞
- ＜市販薬を飲む＞
- ＜水分補給をしっかりと行う＞
- ＜消化の良いものを食べる＞
- ＜良く噛んで食べる＞

まとめ

食べ過ぎを防ぐためには、毎日の食事習慣を見直し、実践することが大切です。よく噛んで食べる、食事の最初に野菜を摂る、飲み会や外食の際に食事量を少なめに設定するなどの対策を取り入れることで、過剰なエネルギー摂取を抑え、肥満や消化器の不調を予防できます。