

ME-BYO STYLE®

ME-BYO STYLE 2024

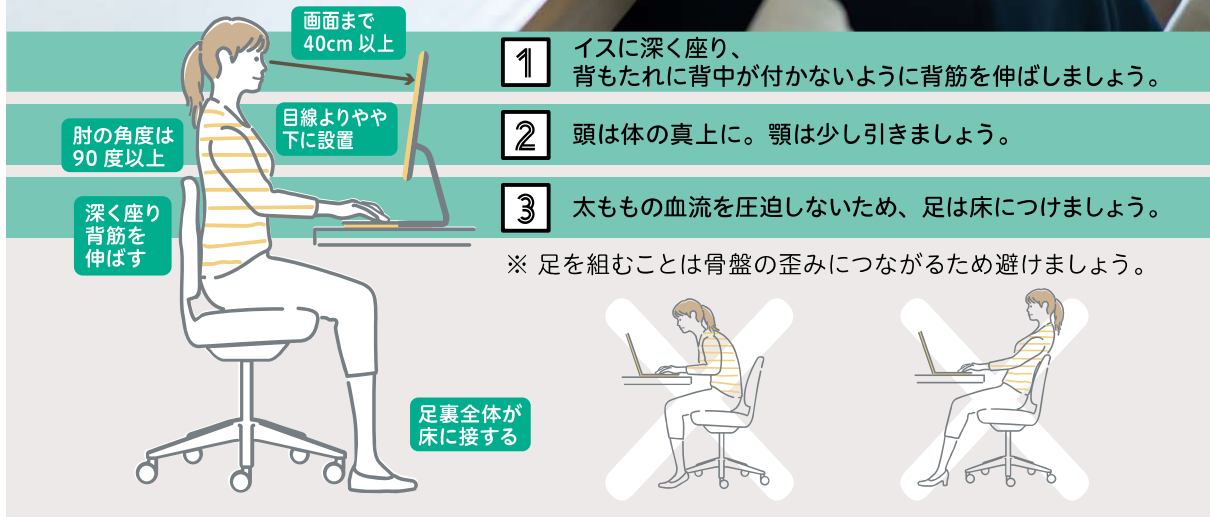
vol.3

第3話

正しい姿勢で スタイルアップ

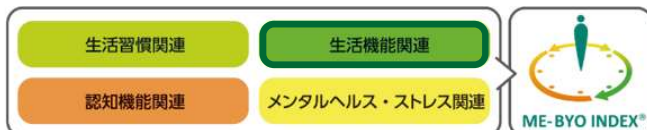


背中が丸まっている状態(猫背)は、ポッコリお腹につながるだけでなく、肩こり、便秘等様々な不調の原因に。良い姿勢であれば、血流が良くなるため疲れにくく前向きに、また、お腹が引き上げられるためスタイルアップにもつながります。



- 1 イスに深く座り、背もたれに背中が付かないように背筋を伸ばしましょう。
- 2 頭は体の真上に。顎は少し引きましょう。
- 3 太ももの血流を圧迫しないため、足は床につけましょう。

※ 足を組むことは骨盤の歪みにつながるため避けましょう。




生活習慣関連 生活機能関連
認知機能関連 メンタルヘルス・ストレス関連

ME-BYO INDEX®

未病指標では、総合スコアに加えて、4項目それぞれの健康状態を3段階で評価します

最近疲れてる? と感じたら、手軽に測定できる未病指標で、健康状態をチェックしましょう!

未病指標

 ME-BYO スタイル Instagramをチェック!

