

Happy
New Year!

新年 明けましておめでとうございます

本年も、皆さまにとって
笑顔あふれる一年となりますよう
心よりお祈り申し上げます

混沌とした時代ではありますが
ピュアフットでは
足からの健康に寄り添い
心も身体も元気で幸せになっていただけるよう
一人ひとりに心を込めて施術してまいります

本年もどうぞ
ピュアフットをよろしくお願いいたします

ピュアフットスタッフ一同

正月太りをゆるく戻す方法



運動嫌いでもできる代謝アップ

①“ながら筋トレ”でOK (30秒で十分)

歯磨きしながら→つま先立ち10~20回
掃除しながら→お尻をギュッと締める10秒×3
電車で→かかとを少し浮かせて立つ (ふくらはぎ活性化)
料理中→片足立ち10秒×左右



●筋肉が「使われている状態」が数秒続くだけでも、代謝アップ効果あり。

②呼吸で代謝を上げる (運動より楽)

浅い呼吸だと体が休みモードになり、代謝が下がる。
逆に、深い腹式呼吸だけで自律神経が整い体が温まる。

🕒 30秒でできる

1. 鼻からゆっくり吸う (4秒)
2. お腹をへこませながら吐く (6秒)
3. これを5回



●リラックス+代謝アップの最強コンビ

③1日で一番効くのは“歩き方”

運動嫌いでも、歩く距離を変えずに歩き方だけ変えると代謝が上がる。

歩幅を5cm広く
背筋を伸ばす
かかと→つま先の順に着地



●同じ距離でも消費カロリーが約10~20%増える。

体温が1℃上がると、基礎代謝が13~15%上がると言われてます。
飲み物は常温か温かいものをとる、首・足首・お腹を温めるなども有効です。