



🌸 春が近づく3月、期待と不安 — ストレスのためこみやすい時期

新生活が始まる3月～4月は生活リズムが変化してストレスや体の不調を感じやすい時期です。

また、季節の変わり目で一日の中での寒暖差や気圧変動が大きく体調を崩しやすいことに加えて、スギ・ヒノキの花粉が飛散する花粉症の方にとってつらいシーズンでもあります。

### この時期「春バテ」に気を付けて🧘

◎「春バテ」とは・・・春に訪れる体調不良のこと➡自律神経の乱れ

症状・・・だるさ・気分の落ち込み・倦怠感・疲労感

原因・・・寒暖差・気圧の変化・生活の変化によるストレス・ホルモンバランスの乱れ



★ 呼吸法・適度な運動・・・プラーナレッスンで解消しましょう

#### 3月の旬の食材

3月が旬の食べ物は、ビタミン類・ミネラルなどの栄養素が豊富です。免疫力を高めてくれる旬の食材を、積極的に摂取しましょう。

\* 栄養たっぷりの3月が旬の食材をご紹介します。

- さより・カツオ・ニラ・カブ・パクチー・キウイフルーツ・ブラッドオレンジ



#### 代行レッスン

- 3/6 (木) 13:30 エロ&ピラティス 藤原 ⇒ 田所
- 3/118 (水) 13:30 美腸ヨガ 藤原 ⇒ 荒木

スタジオ休講日

3/29(土)～31(月)

#### 今月のポーズ

◎Vバランス：下腹・腰・太ももの引き締め。

◎ランジ：下半身の強化・むくみ解消。体幹を鍛える。

4月会費(変更手続き 15日まで)年会費追加の方お知らせ用紙あり。百五銀行引落3/31、他銀行引落し4/7です。