



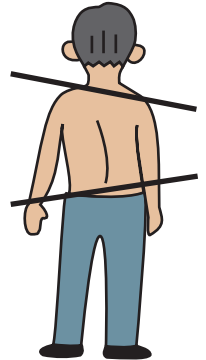
ゆがみ解消でやせ体質になる

やせにくいのは骨盤のゆがみが原因

太りやすく、やせにくいのはなぜ？

「食事の量は少なめなのにやせない！」とか「やせるための運動をしているのになかなかうまくいかない…」とか「運動してもすぐに疲れてしまう…」などと悩んだことはありませんか？

“太りやすく・やせにくい”の原因はからだのゆがみにあります。とくに気をつけたいのが骨盤のゆがみ！



ゆがみをそのままにしておくと姿勢や体調も悪くなっていく

姿勢、座り方、パソコン、…、日頃のライフスタイルの中には知らないうちにからだをゆがませてしまう要因が多く潜んでいます。

からだの真ん中にあるのが骨盤、“上半身を支え”“下半身の基礎になる”これがゆがんでいると骨格全体がゆがみだし、筋肉のつき方や神経にも影響を及ぼしいろいろな不調を引き起こします。

また、骨盤がゆがみ開く（横に広がる）ことで内蔵が下に落ちこむと「満腹感がない」「便秘気味」など消化機能の問題も生み出してしまいます。

ゆがみを改善してからだの内側からやせ体質になる

体内の脂肪を燃焼させるには筋肉の運動が重要な働きとなります。骨格がゆがみだすと、筋肉のバランスもくずれその働きは低下します。

その結果、筋肉内には脂肪が増加したり、疲労も蓄積されてしまうのです。このような、“骨格がゆがんだままで体操をしたり、ウォーキングをしても”、結果的には効果が上がらず疲れだけが残るということになってしまうのです。

からだの基礎である骨盤のゆがみを直し骨格を整えることで、内部から脂肪の燃焼しやすい太りにくいやせ体質に改善しましょう。

