



スポーツの秋
到来

Gentil Herb だより

ジャンティ ハーブ

2014年9月

年齢を重ねるにつれて、日々の生活の中で身体を動かす機会は少しずつ減ってきます。

若さと健やかさ(アンチエイジング)を保つためにも 適度な運動を習慣化して、動ける身体作りを!



日常生活の
様々なシーンでも
運動は出来ます

- ・歩く速度をゆっくりではなく、大きな歩幅で早歩き
- ・エスカレーターは控えて、極力階段を使う
- ・動作を大きく、お腹やお尻に力を入れる
- ・かかとを浮かせて立つ ※ひざなどに痛みがある場合を除く

らくらく動くためにも...

「変形性ひざ関節症」「骨粗しょう症」に注意!

(基礎代謝量の低下、女性ホルモン減少が要因)

変形性ひざ関節症

ひざ関節のクッションになっている軟骨がすり減るため
立つ・座る・歩くなどの動作でひざに痛みが出てくる。

予防&対策

- ・アセチルグルコサミンやグルコサミン
などの軟骨成分を補給
- ・ひざ周りの筋肉を鍛える
- ・肥満にならない、肥満を解消する



骨粗しょう症

骨密度が低下し骨がスカスカになり、骨折し
やすくなる。背中や腰の骨が曲がって姿勢
が悪くなり、痛みも出てくる。

予防&対策

- ・カルシウムをしっかり補給
(ビタミンDと一緒に摂取するとより効果的)
- ・適度な運動で骨を鍛える

ジャンティ ハーブ おすすめアイテム!

◆ヴェーダヴィ アミノスマート 300粒 3,240円(税込)

筋肉の材料となるアミノ酸が20種類配合されたサプリメント。筋肉量が増えると基礎代謝量が高くなり、太りにくい体質になります。

◆スラットビューティ 270粒 4,104円(税込)

老廃物の代謝・体脂肪の燃焼に役立つ成分が配合されたスリミングサプリメント。唐辛子由来のカプサイシンと黒胡椒由来のペペリンをダブル配合。
(胃腸の弱い方・辛いものが苦手な方はご注意ください。)

◆プロフィダイエ ブレンドハーブティ メタボリック 10袋 2,268円(税込)

(西洋ナツユキソウ・西洋イラクサ・ペパーミント・エリカ)
有害物質を排出しやすくし、新陳代謝を高めます。



A LETTER FROM ORGANIC FARM

レアベジ満載! 旬の健康野菜BOXを ゆずもの畑から直送販売!

期間
限定

医食同源をモットーに、ペスコベジタリアン農法で栽培した健康野菜を詰め合わせてお送りいたします。日本では珍しい野菜や昔ながらの伝統野菜などが中心です。カラダのために野菜を食べている方、スーパーなどであまり見かける事ができないレアベジをお取り寄せしたい方、ぜひご利用ください。詳細はHPへ→<http://yuzumo-farm.com>

レアベジ満載! 旬の健康野菜BOX 1箱/3,240円(税込・送料別)

ご注文&お問い合わせは直接ゆずもファームへお願いします
E-mail tsunagaru@yuzumo-farm.com

つくばの小さな
オーガニック菜園 **ゆずもファーム**

ジャンティ・ハーブ



www.gentil-herb.com

✉ gentil@y6.dion.ne.jp

TEL.04-2960-6241

FAX.04-2960-6242