

わかどん通信

☆食スポは、食事とスポーツを考えた自己管理システムです。日常生活において食事(食べること)とスポーツ(体を動かすこと)は、意識を持っていないと

とかくいい加減になります。今一度自分の食スポ時間を考えてみてみませんか? 思い浮かばないようでしたらノートに書き出してみて下さい。

☆食スポは、食事とスポーツを意識して、何かに気付き変わっていかうとすることを応援します。



わかどん
よろしくね

☆スポーツ☆
最近ウォーキングともウォーキングとも言っても多くの人が行っています。食スポとしては、ゆつくりと無理せず行っても構いません。夏は、特に、水分補給をして、比較的涼しい時間を選び、ウォーキングして欲しいと思います。す。ゆつくりと無理せず行ってください。シューズ選びと足(素足)とシューズの間にあたるソックスも大切です、足(素足)・ソックス・シューズこの3つをより良い状態に保ち、ウォーキングして

はと思います。足のトラブルは医師に相談を、ソックスは自分で選び、シューズは、専門知識を持っている、ウォーキングシューズ選び・指導の出来る方のいる店で選ぶのも大切なひとつと考えています。準備を整えて少し涼しくなる秋に出かけて心地よい汗をかいてみましょう。
☆食事夏☆野菜を意識して使った食卓を心がけてみて下さい。

靴のマルノ

ウォーキング主任指導員のいる店
東京都北区赤羽2-4-10
赤羽 LaLaガーデン中央
TEL 03-3902-0308

わかめの 中新商店
温度管理バツグン・海産物
東京都北区王子2-23-9
首都高速王子北出入口そば
TEL 03-3914-0223

わかどん応援隊

