

筋肉疲労

筋肉を使いすぎる
↓
エネルギー補給が間に合わない
↓
乳酸がたまる
↓
足がつかえる

どうして **足がつかえる?**

ミネラル不足

特にこの2つ!!!

カルシウム → 筋肉に作用。神経伝達をスムーズにする
マグネシウム → カルシウムの量を調節する

原因はいろいろあった...!!

汗をかきの人を注意!!

汗をかくと → カルシウム、マグネシウム が流れ出てしまう!!
汗をかきやすい夏は、特にカルシウム・マグネシウム不足に要注意です!

この2つが不足すると足がつかえやすくなる!!



カルマジン!!

カルシウム★ 含有★
ドロイト配合!! (O.B.Y. good!!)
谷田橋おすすめ
太古のサンゴと海からとられ、カルシウム・マグネシウム = 2 = 1!!
理想の比率!!

足がつかないために
★ オススメ 3ポイント ★

- ① **マッサージ** アビ ストレッチ
普段からじ掛けて行いましょう。
- ② **ミネラルを摂る** 山 7カメ
特にカルシウム・マグネシウムをしっかりと摂りましょう しゅも
- ③ **水分補給** 山
スポーツの時はもちろん、夏も注意!! 夏も注意!!
ミネラル入りのスポーツドリンクもおすすめデス。

こんにちは **スクリーヌ** です

雨は苦手だけど、雨音を聞きながらコーヒーを飲むのは好きだなあ。
カルマジンはお肌にも成長にも大切だから、僕も飲んでるヨ。