

merit of hot yoga in summer

ただでさえ暑いし普通に汗かくし

夏に美温？

なんて

わざわざ行かなくていいんじゃない？

いいえ、それは違います。

夏は冷房や冷たい飲み物などで

実は内臓まで 冷えやすい季節

カラダの冷えは免疫力や代謝を低下させ
夏バテにもつなかるのです。

さらに、健康な人の平熱は36.5℃～37℃。
ところが今低体温の人が増えています。

低体温は
美容と健康の
トラブルの原因

むくみ

冷え性

肩こり

腰痛

肥満

肌荒れ

便秘

月経痛

夏こそホットヨガ美温で
理想的な体温をキープして
暑さに負けないカラダを手に入れませんか？

美温で夏冷え対策