

特集テーマ カラダ、ココロを整える研究隊

季節の変わり目は、ゆるヨガで。

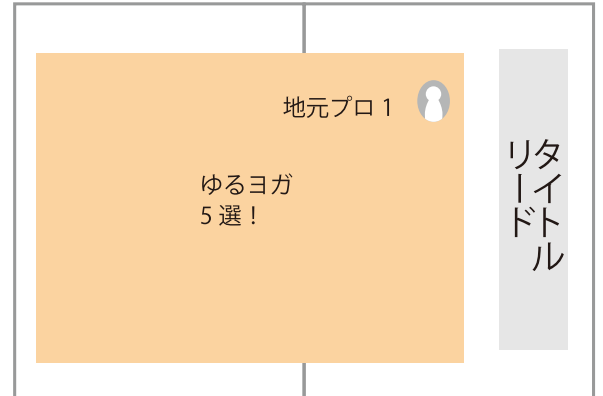
背伸びしないで、コツコツとモグモグと。

特集の狙い

気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、変化が多い3月。気づかないうちに、身体と心にかかるストレスでメンタル面を支える自律神経も乱れがちに…。さらに、冬の間寒さや運動不足で凝り固まる身体。知らずのうちに余分な水分や老廃物などが溜まり、疲労の蓄積につながっているなんてことも。今回は1日5分、どなたでも無理なく手軽に行える『ゆるヨガ』ポーズ5選をご紹介します。また、不足がちな栄養価や体調を整える養生レシピもあわせてご紹介します。

構成

ほっとパルが教えたい情報を
プロに紹介してもらいかたちで



2ページ

1ページ

①地元プロ1：1日5分！ゆるヨガ5選！

(地元プロに取材)

②栄養士：モグモグ養生レシピ

(山菜など旬食材を使った養生レシピ3品)

③SNS連動：インスタに山菜レシピを10種程度アップ。



3ページ

女性さーくるのみなさんが普段やっている『心身を整えるアレコレ』を募集してコラムや、SNS等に掲載予定。