

今こそ!!

免疫力を高めよう!

カーブス通信 VOL.64 令和3年10月号

そもそも **免疫**とは?

体内に侵入してきた**外敵**を体外へ追いやるシステムの事!

代表的な敵は **ウイルス**や**細菌**等の病原体…。

免疫が働き、人間は病気に抵抗出来る!

免疫力を高める **4**つのポイント

- ①体温UP
- ②質の良い睡眠
- ③腸内環境を整える
- ④よく笑う



実際に**体温UP**した
★メンバーさんインタビュー★

私、免疫力上がっちゃいました♪

K・Mさん(79才CV歴5年半)

詳しくは、
こちらの動画
をチェック♥



関町北LINE @413jnbas
LINE登録をして
動画や最新情報をチェック♪

高校の頃の平熱は、**34.8~35.2℃**で**3.7℃**の熱が出ると、
うなる程辛かった。しかし、あまり気にせずこれまで過
してました。カーブスに入会して2年が経過し、ある日店内で
【**筋トレで体温を1度上げると免疫力が5~6倍アップする!**】
というPOPを見てから体温を意識するようになり、**筋トレ頑張る
スイッチ**も入りました!そして、WITHコロナになり、どこでも
検温する機会が増えた事で、**なんと!**目標だった**体温1度アップ**
を達成していることに気が付いたんです!**現在体温は3.6℃前後**
になりました! **更に、ずっと風邪をひいてないんです!**



当時のPOP

皆さんへ

筋トレを続ける事は**自分の為だけでなく家族の為でも
ある!**みんなで延ばそう健康寿命!**それに尽きます!**加齢とともに出来ない
事が増えるのが当たり前の中、**自分の努力次第で筋肉は増やせる**→**これって
すごい事!**継続は力なり!!



合言葉は **みんなで 延ばそう 健康寿命!**