



姿勢特集デス！2人の主婦の方に1週間密着。日常生活をみせていただきました。



この姿勢で新聞を読むのが日課 首に大きな負担がかかっていますね！



この姿勢でパソコンをするのが日課 横座りは身体がすごくゆがみますよ！



正しく座って新聞を目の高さにすれば首に負担がなく読むことができますよ



足を前に出せば骨盤安定 寄りかかれば猫背防止 PCを中心にすればOK



《測定》 1週間生活の中の悪いクセをなおすだけでこんなに変わるのです！



大成功！！ふたりとも見事に改善しました
毎日のことですから このままずっと続けていってください
悪い癖を取り除き、良い習慣を取り入れる！姿勢美人めざして頑張ってくださいね