

# ウイングでトレーニング 免疫力アップ

免疫力アップ

4つの心がけ

1

早寝・  
早起き

2

バランスの  
良い食事

3

適度な  
運動

ウイングにおまかせ

4

ストレス  
発散

ウイングにおまかせ

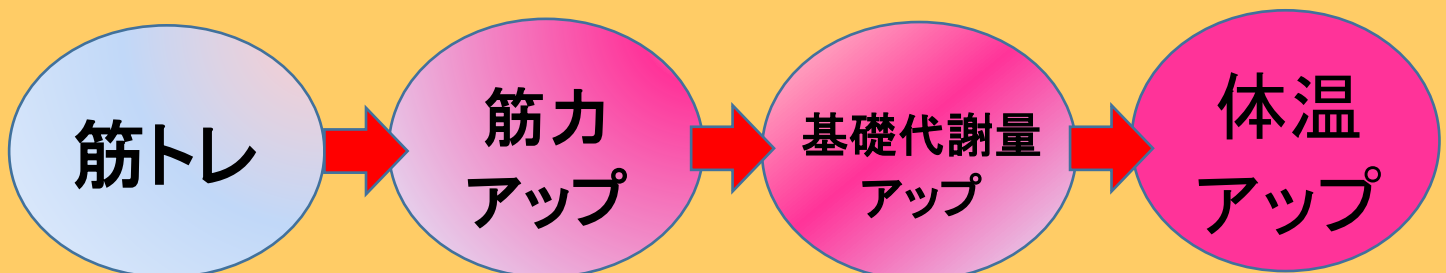
## 体温を上げると効果的

体温:1度下がる → 免疫力:約 30%低

からだを温めると血流が良くなり、  
免疫機能をもった白血球がからだの中を巡るため  
免疫力アップの効果が期待できます。

### 筋力トレーニングで体温アップ！

体温を上げるために筋トレがとても有効です



Fitness Club WING ウイング五所川原

電話番号 0173-34-6110