

♪ イメージしながら唱えてみましょう♪



足の裏が焼き立て
のパンのように
ふっくらと
しています。



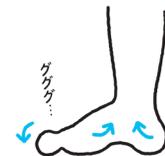
イラスト：安久津みどり

運動ゼロ

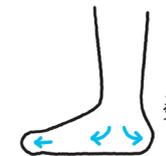
努力ゼロ

うれしい効果

×



○



足裏を「焼き立てのパンのよう
にふっくらやわらかい」ものと
してイメージ。足本来の吸収力
を引き出します。

「となえるだけで姿勢がととのう魔法のフレーズ」大橋 しん 著 / 定価1430円(税込) / 主婦と生活社