

デジタルハリウッド大学院 アワード審査員特別賞受賞！

ベストバランス通信

1月号

R2 2/1
発行

特別賞を受賞いたしました！



デジタルハリウッド大学院でのヘルスケアアワード発表会にて審査員特別賞を受賞することができました！会場には都内や千葉県から仲間が集まってくれ大変嬉しかった！医療界の重鎮で有名なドクターお茶の水循環器内科委員長「五十嵐健祐先生」京都大学附属病院「医療4.0」の「加藤浩晃先生」

と一緒
に撮
って
い
ま
し
た
。こ
のよ
うな
方と
写真
が撮
れて
大変
光栄
に思
いま
す。ハ
リウ
ド大
学大
学院
の皆
様の
医療
界の
重鎮
御二
方あ
りが
ござ
いま
し
た！

簡単スムーズな脂肪燃焼 をするには？

脂肪を燃焼
させて痩せ
たいと思
う方は、ま
ず、運動が
大切で、激
しい運動を
するのはな
く、「体操」
や「軽く体
を動かす運
動」程度の
大丈夫なの
です。

いきなり強度を上げ
てしまうとオーバー
ユースにもつながり
ます。タイムングと
しては1日の中で体
を動かすのはどのタ
イミングがいいのか
という朝です。朝
に体を動かし血行を
よくしておくこと
により体のエネルギー
ギアの消費を活性化
させるのです。つま
りカロリー消費が増
えるのです。太りに
くい体を作り出すこ
とができるのです。
まとめる、朝に運
動する習慣をつけ、
血行をよくすること
により痩せやすい体
を作ることができ、
スムーズな脂肪燃焼
を促せるのです。

整体師中村篤史の脳内 を大公開！

現在整体師として活動する中村はどのようなことを考えているのか。整体師と元格闘家の二つの顔を持つ中村の脳内を動画内で大公開！腰痛解明メカニズムを読み解いた彼の脳内をぜひ覗きにきてください！

<https://is.gd/L6XX0y>



中村篤史が格闘家を目指そうと思った理由

一番の理由は「強くなりたかった」から。男というのは誰しも憧れを持っていて、ヒーローに憧れていました。闘う姿を見てカッコいいと思っていました。

困ってる人を助けたいから
なかなかできないことをやる
みんなが嫌がることをやる
自分は逃げずに助ける
ここぞというときに動ける
そんな人になりたい

と思い格闘家を目指したのです。

LINE友達募集！

24時間問い合わせ受付中！
体のお悩みお気軽に
ご相談どうぞ！



株式会社
ベストバランス
千葉県君津市空師1-11-25
金曜定休/診療時間
10:00~20:00
腰痛・ヘルニア・頭痛・
スポーツ障害など

TEL0439-52-0024