



残暑が厳しい時こそスイミング！ 泳いで快適！

☆ 9月の練習会

1、日 時： 9月21日(土曜日) 11:00~12:45

※場 所：板橋区立赤塚体育館室内温水プール

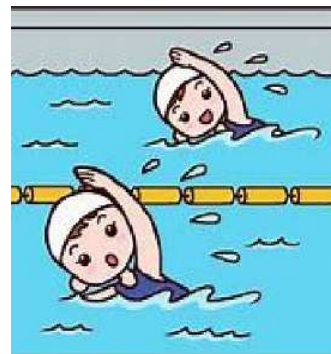
一般用プール 25メートル×13メートル(水深1.1メートルから1.3メートル)

児童用プール 13メートル×6メートル(水深0.6メートルから0.7メートル)

※集 合：地下2階入り口ホール 11:00

※支部会員はどなたでも参加できます。

※ご自身で健康管理をお願いします。



☆スポーツフェスティバル東京(旧都民生涯水泳大会)

※ 台風10号のため中止となりました。

☆ 書籍「フィット・フォー・ライフ」から学ぶ果物と野菜の力

永遠の健康とスリムな体を約束する、究極の健康哲学「ナチュラル・ハイジーン」とは！？

肥満、ダイエット、解毒(デトックス)、毒血症、酵素、ローフード、牛乳、朝食、果物…。

「病気と健康と食べ物」に関するキーワードは、すべて本書のなかにあった。

この本では、ナチュラル・ハイジーンの根本原理を簡略化し、私たちが健康であり続けるための「三つの原則」が説かれています。

[三つの原則とは]

1.水分を多く含む食べ物を食べる。2.食べ物は正しく組み合わせる。3.果物を正しく食べる。

フルーツは空腹時に食べる。午前中はフルーツのみ。

目次

第1部 生き物としての「人間の原則」—「フィット・フォー・ライフ」を支える理論と哲学(自然の法則に基づく「フィット・フォー・ライフ」;ダイエットとは何か;運動・有酸素運動の効能 ほか)

第2部 豊かな人生を送るための「行動プログラム」—「フィット・フォー・ライフ」実践への道(美食が地球と人間をダメにしている;朝食は無理に取らなくてもいい ほか)

第3部 「フィット・フォー・ライフ」のための四週間メニュー 第4部 特選レシピ一覧

第5部 日本の読者のみなさんへ—「フィット・フォー・ライフ」をより深く理解するために(今、アメリカはこうなっている;衝撃のデータ、「チャイナ・ヘルス・プロジェクト」 ほか)

※実践するのは難しいです(寺島)。「グスコ出版」2,310円



☆8月の練習会報告 8月10日(土)赤塚プールの練習会は女性3名、男性5名、合計8名でした。 下赤塚駅前の中華店で懇親会をしました。

※水泳部事務局 寺島 滋 TEL03-5943-5811 E-mail: office-tera@ymail.plala.or.jp

