

気持ちよく、のびやかに。 しっかりと歩みへ。

スムーズに活動したい方、楽しく、
のびやかに動きたい方に

加齢と共に不足しがちな
グルコサミンを1,500mg配合

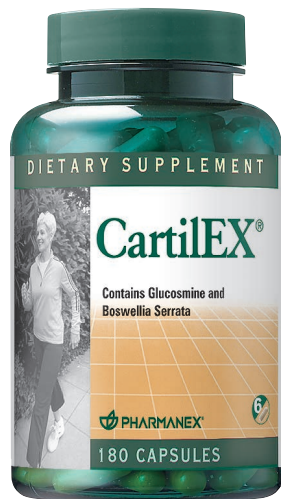
やわらげ成分
ボスウェリア・セラータも配合

カーティレックス

グルコサミン
(エビ・カニ由来) ボスウェリア・セラータ
抽出粉末 ポリフェノール

製品コード:03003727

内容量:111g
180カプセル(1日6カプセル目安/30日分)



飲み始めて2か月ですが
スムーズに動くよう
なってきました。
良質なグルコサミンは
年齢と共に必要ですね。
M.Tさん(愛用歴2か月)

階段の上り下り、重い
荷物を持ち上げるなどが
気にならなくなりました。
K.Sさん(愛用歴3か月)

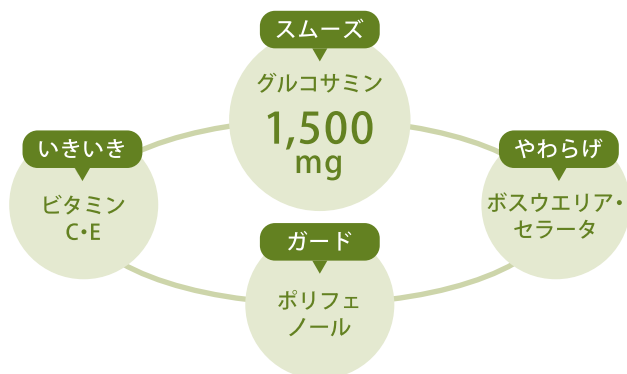
掲載コメントは個人的な感想であり、
製品の効果・効能を保証するものではありません。



製品の購入はこちら。

その1歩に。 組み合わせにも こだわりました。

グルコサミンの働きを助ける栄養成分を
一緒に配合することで、よりのびやかに。
単一の栄養成分を摂るより、効率的!



あわせて
摂ると
GOOD!

ワンランク上の
栄養バランスを叶える
ライフパック® ナノ プラス



タンパク質をしっかり補給
TR90™ シェイク



背中の上しりで
両手を握る



1分間
片脚立ち



大股で
まっすぐ歩く



なめらかに 動かせますか？

足をクロスしたまま
立ち上がる



片脚立ちで
靴下をはく



あなたはこの中から2つできますか？
元気に暮らす目安です。

●食物アレルギーなど特異体質の方、病気治療中の方、妊娠中、授乳中の方にはおすすめできません。医師にご相談ください。
●主食、肉、魚、野菜などでバランスのよい食事を摂ったうえでサプリメントを補うことをおすすめします。

のびやかさを手に入れよう。

立ったり座ったり、階段をのぼるといった日常の動作がなめらかにできなくなってきたことはありませんか？
姿勢が悪い、普段運動をしない、何もないところをつまづきやすいといった方は、
まずはカラダを動かすことから見直しましょう。

生活に工夫を。 意識して動こう。

きついストレッチやトレーニングをしなくても大丈夫。
日常生活にちょっとした工夫を加えてみませんか？

POINT 1 まずは正しい姿勢をキープ。

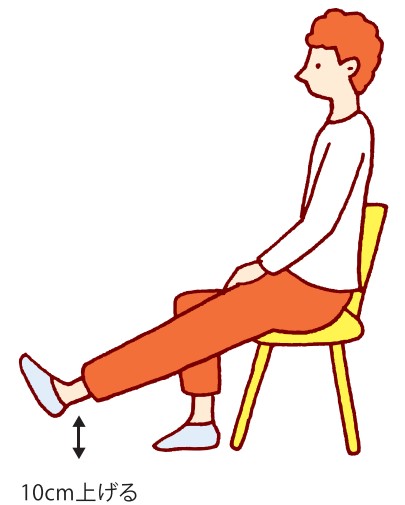
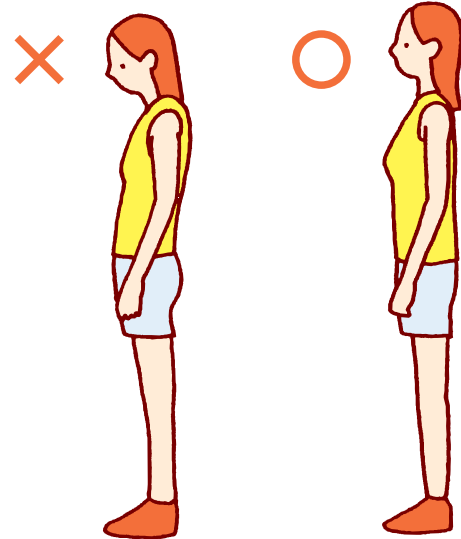
姿勢が悪い人は筋力が低下し、バランスが崩れてしまいがち。正しい姿勢を維持できる筋力があれば、動かすことも楽になります。

POINT 2 荷物を持つ時は、左右バランスよく。

いつも決まった側にバッグを持っていると、持った方の肩が上がりバランスが悪くなります。荷物を持つ手や肩は、時々左右を入れ替えるようにしましょう。

POINT 3 なめらかに動くには筋肉の助けも必要。

イスに浅く座り、片足だけ足首を直角に曲げます。膝をのぼしてかかとを床から10cm上げ、5秒間停止しましょう。何回か繰り返すと太もも前の筋肉が鍛えられます。



こんな
栄養成分も
役立ちます。



グルコサミン

関節の軟骨成分として知られていますが、加齢とともに不足しがちに。甲殻類に含まれますが微量なのでサプリメントで摂るのがおすすめです。



ポリフェノール

バリアー機能で注目されています。タマネギなどに含まれるケルセチン、そばなどに含まれるルチン、ウコンの黄色い成分クルクミンなどを一緒にとると◎。



ポスウェリア・セラータ

インドに自生する植物。古くからマッサージや瞑想に使われるなど、高いリラックス効果で知られています。またつらさを和らげることで珍重されています。

その他、タンパク質、ビタミンCの摂取も大事です。