



# 荷揚げ職人LIFEマガジン



## スポーツの秋！初心者向け筋トレメニュー

少しずつ日の入が早くなり秋が深まってきました。澄んだ空気は秋の訪れを感じさせてくれますね。秋はどこかにお出掛けしたくなる季節ですね！！

涼しくなったのになぜか、まだまだ体がだるく疲れやすい・・・どうして？  
実はそれ、「秋バテ」なんです。今回はそんな「秋バテ」対策にも繋がる初心者向け筋トレメニューについて特集していきます。

涼しくなったとは言え、日頃から健康に気を付けていきたいですね。夏であがった代謝を活かし筋トレを行い汗をかいてデトックスしてみてもいかがですか？？簡単にできるので、ぜひ試してみてください！！

## 今月の注目トピック



### ◆身体の健康を支える食事

食欲の秋。スポーツの秋。読書の秋。芸術の秋・・・  
皆さまは何の秋を思い浮かべますか？

秋は実りの季節でもあり、美味しいものが溢れていたり紅葉などレジャーシーズンでもありますよね。  
せっかくのイベントも身体が疲れては勿体ない！！  
そこで身体の内側から体調を整えることに注目！  
毎日、行う食事で体調管理や健康維持ができれば一石二鳥ですね。

元気になりたい！そんな方、必見★  
冬に向けて健康な体づくりをしよう！

記事はこちらから👉



### 【トラック現場もお任せ！】

365日対応！  
急な搬入・搬出、トラック現場もお任せください！  
神戸トラック2tショート、3t、  
難波トラック2t導入済み！  
お気軽にTSPにご相談ください！



### 【ご協力ください！！】

荷揚げ職人LIFEマガジンでは毎月アンケートを実施しています♪  
「こんなことが知りたい！」  
「このアンケートをしてほしい」等  
ご希望がある方は右図QRコードよりメールでお問い合わせください！



10月に入りましたね！街中は一気にハロウィンモード！毎年この時期はなんだかワクワクしますよね！！皆さまは何か秋のイベントに参加されるご予定はございますか？参加したいけど夏に遊び過ぎた・・・そんな方でも大丈夫！！秋や冬のイベントに合わせて短期集中で働きたい！冬向け今のうちにがっつり稼ぎたい！TSPでは自分に合ったスタイルで働けます。毎日、荷揚げ職人さんが一生懸命、資材の搬入をしてくださっています！  
少しずつ涼しくなり夏の頃に比べると格段にお仕事しやすくなりました！少しでも気になった方は、ぜひTSPまでお問合せくださいね♪♪

執筆者：しょうちゃん

