

# 3月になりました。寒さもあと少しで終わりですね！

3月です。寒さと暖かさが交互にやってくる季節の変わり目ですね。今年は今インフルエンザなどの風邪の流行が遅くなっていますので、こんなときこそ特に注意が必要です。卒業式、入学式、歓送迎会など、イベント事も多くなりますね。

## どうどうダイエットに

### 気合を入れましょうね

寒い時期は身体を動かす事がおっくうになりやすく、つついダイエットを先延ばしにしてしまいがちですが、ここからは**気持ちを入れ替えましょう。**

あと2ヶ月もしないうちにゴールデンウィークもやってきますよ。



また、この時期は食事会などの集まりも増えますので、**暴飲暴食にも十分に注意しましょう。**

まずは運動と食事のコントロールです。出来るところから少しずつ始めていきましようね。

ダイエットカウンセリングも受付中ですよ♪

## クエン酸健康法

### オススメですよ♪

クエン酸って、ご存知ですか？ そろそろ、あの酸っぱいやつです。それをお水に溶かして飲む。それだけで身体を**酸性体質からアルカリ性に傾ける**ことで、さまざまな身体の不調を改善することが出来ます。



レモン水のような感じできちんと飲みやすいですから、ちょっと始めてみてはいかがでしょうか。

## COCORO のダイエット



院長 佐野  
昭和44年生まれ  
自称34歳 男性  
わずか 45日間で  
体重 -9.0kg  
体脂肪 -6.0%  
ウエスト-10cm

私が心を込めて成功へ導きますよ♪

あなたの**希望**と**ご予算**をしっかりと伺いしてから、**ベストなメニュー**をお見積もりしています。ぜひ一度カウンセリングを受けてみませんか。

**ダイエットカウンセリング**  
30分から60分程度 2,000円



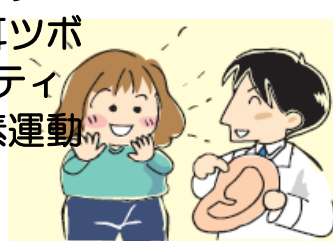
いつものメニューも お願いします♪

### 加圧トレーニング

整体・足ツボ・耳ツボ

腸もみ、マタニティ

妊婦さん、有酸素運動  
などなど。



いろいろ組み合わせても

60分 4320円  
30分 2700円



## パーソナル トレーニング COCORO

稲沢市小池2丁目13-14 (南大通沿い)

0587-32-1166 (予約優先)

営業時間 8:00 ~ 23:00

土日祝営業します 定休日: 火曜

新HP <http://cocoro555.com>



宜しくお願いします

お友達登録はこちら



院長 佐野義春です

実は46歳 岡崎市出身 岐阜大学卒業

趣味ゴルフ・スポーツ観戦、スピリチュアル

クエン酸と重そうを使った健康法をここ1ヶ月ほど続けています。飲んだり、塗ったり、いろいろやっています。最初に想像していたよりも素晴らしい効果を実感しています。ご興味のある方には具体的に私の方法をお伝えしますので、お気軽にお声を掛けて下さいね。