

今年が皆さまにとって最高の一年となりますように♪

皆様、新年明けましておめでとうござります。暖かい年末年始でしたが、いかがお過ごしでしたか？ 飲み過ぎ食べ過ぎ大丈夫でしたか？ 早く生活のリズムを元に戻して心と身体を整えましょうね。本年も宜しくお願い致します。

またまた

足ツボの話です

前は体質改善や病気を楽にするという事でご紹介をしてきた足ツボですが、その後私の身体でいろいろ振り返ってみると、**ダイエットや筋力アップ**などにもかなり効果が期待出来ることがわかってきました。

どういふことかという、これは私の解釈なのですが、**足ツボは内臓機能の活性化にとても効果が高い**と考えています。ですから内臓が元気になるってきます。

すると**新陳代謝も高まる**ため、基礎代謝量が増えて**脂肪を燃焼しやすい状態**になるのではと考えられます。



筋力アップに関しても、**疲労の回復、筋肉の修復**という身体の複雑な過程では、必要とされる栄養素が適切に内臓から分泌される必要が必ずやだと思えます。そしてそれがスムーズに行われれば、自ずと効果は早くなるという事です。

実際に私も、なかなかウエイトを上げられなかったベントプレスが現在人生Maxになっていきます。本当に足ツボサマサマですよ。

「本気」のダイエット



院長 佐野
昭和44年生まれ
自称35歳 男性
わずか 45日間で
体重 -9.0kg
体脂肪 -6.0%
ウエスト-10cm

あなたの**目標達成**のため、時に厳しく時に親身にアツくご指導しております。**結果にコダワル方**や、**どうしても痩せなければいけない方**はどうぞご検討下さい。

加圧体験&カウンセリング

60分 3,000円

イロイロよく効く！！*

足ツボマッサージ



こんな気持ちの良い感じではありませんが・・・

30分 2,700円

60分 4,320円

現在行って頂いているメニューの時間を少し減らしてその分を振り替えて体験して頂くことも可能です。

どうぞお気軽にお声をかけて下さいね♪

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

年始に子供のサッカー教室の紅白戦に参加して久しぶりに走り回りました。終わった時の足腰の筋肉痛がハンパじゃなかったですが、すぐに酸素カプセルに入ったおかげでその後はとても楽になりました。やはり酸素カプセルは疲労回復にはバツグンですね。