

今年は何れくらい暑くなるのでしょうかね・・・

8月になりました。夏本番ですね。今年は梅雨明けからがむしろ天候不順で暑さはちよつとマシでしたが、ここからどうなることやら……。出来れば殺人的な高温だけは勘弁してもらいたいところ。熱中症にはくれぐれもご注意を！

**食欲のないときは
思い切って食べない？**

こう毎日暑くジメジメした日が続くと、食欲も徐々に落ちてきて、サッパリした食事や調理の手間のかからないインスタント食品などを使ってしまいがちですね。

でもそんな時は思い切って「食べない」というのもアリですよ。

実は食欲が無い時というのは、**要は内臓も疲れてきているところ**



とですから、いっそ休めてあげれば良いのです。

内臓は食物の消化吸収に生まれてからずっと動き続けているので、**夏でなくても普段から疲れがたまっているのです。**

断食が体質改善や病気の治癒に効果があるといわれたり、動物が体調を崩すときも食べなくなるのは、**内臓を休めることで自己免疫力を活性化させているのです。**

お盆などで連休の取れるこの時期に、簡単な断食を行ってみるのもいいかもしれませんよ。**ダイエットにもなりますしね！**

「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

加圧・足ツボ・整体・腸もみ・カプセル
ずっと健康でいられるノウハウを伝授！

**健康寿命が
10才伸びるコース**



体験カウンセリング 60分 3,000円
私の14年間に渡る健康ノウハウを集結した究極の体質改善法。ダイエット・アンチエイジング・筋力アップの効果も加速しますよ！！

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**

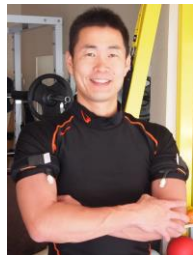
土日祝営業します 定休日：火曜

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47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
加圧トレーニングの新しいメニューに、「体幹・腹筋集中コース」を作りました。お腹まわりをこれでもかと鍛えるものです。かなりキツイものもありますが、その方の体力に合わせた内容で構成しますので、普段運動をされていない方でも大丈夫ですよ。ぜひチャレンジを！！