

とても気持ちの良い季節になりましたね ♪

十月になりました。天気も良く気持ちの良い日が続いています。例年と比べ今年
は寒くなるのが早そうですね。季節の変わり目は体調を崩しやすいですから風邪
など引かぬようにくれぐれも「注意下さい。風邪の引き始めは足ツボいいですよ。」

**ヒザの痛みの原因は
実は「腰」なんですよ！**

寒くなり始めると、徐々に
関節の痛みが気になる方が
増えてきます。特にヒザの悪
い方は要注意ですね。

ところで一般的にヒザの
痛みの原因といえば、

- ・ヒザ関節の変形
 - ・ヒザの軟骨がすり減る
 - ・体重増による負担
 - ・年齢による関節の劣化
- などが良く言われている
と思います。

でも実は「腰」が悪くなっ
て、そこから股関節やヒザ、
ふくらはぎの方へ痛みが広が
るケースが非常に多いんです
よ。



私の経験
上、ヒザ痛
の9割以上
の方が腰の
調整のみで楽になっていま
す。

という事で、もしご自身や
周りの方でヒザが痛むよう
でしたら、一度私の整体を受
けてみて下さい。

なかなか良くならずに、痛
み止めやコンドロイチンな
どのサプリメントを使い続
けるよりも、**早く確実に楽に
なる**と思いますよ。

お気軽にご相談下さいね。

「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
先日、2週間だけでしたが糖質制限ダイエット
を行いました。ほぼ糖質を摂取しない食生活を
続けて、約3.5kgダイエット出来ました。
やはり糖質制限はしっかり痩せてくれると、あ
らためて確信しました。なかなかうまくいっ
ていない方、これはオススメですよ！！