

# 2018年も 一緒に頑張りましょうね！！

新年明けましておめでとうございませう。本年もどうぞ宜しくお願い致します。お休みもあつという間に終わりましたね。さあ今年の抱負に向けて、ここからですよ。早く気持ちを切り替えてスタートしましょう！！

## 年末年始の食べ過ぎ 早くリセットしましょう

コタツに入りながらテレビを見て、お酒にごちそうに甘いもの。いわゆる暴飲暴食。皆さんは大丈夫でしたか？もしかしたら、まだ続いている方もいらっしゃるかもしれませんね。

大して身体を動かすこともなく、ダラダラと食べ続けることは、**内臓に強い負担を掛け体調不良の原因になります。**そして何より**一気に脂肪を蓄積させ体重を増加させます。**

ただ、もう終わってしまったことをあれこれ考えても仕方ありません。大切なのは、これからどう対処するかです。

## 私のオススメは 断食

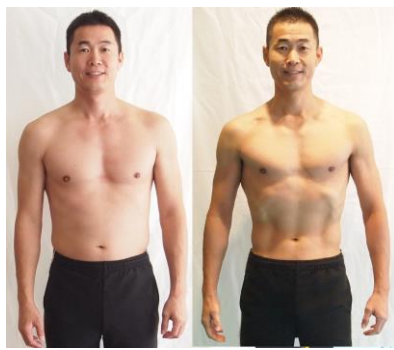
**断食です。**まずはお腹がペコペコになるまで食事を抜いて、どうしても我慢が出来なくなったら果物やお味噌汁などで紛らわせます。これを可能ならば丸一日行います。

これだけでも、うまくいけば1日で500グラムくらい落とすことが出来ますよ。

あとは出来る範囲で有酸素運動をしましょう。

とにかく**ダイエットは運動と食事制限。**これに尽きますね！

## 「本気」のダイエット



院長 佐野  
自称36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

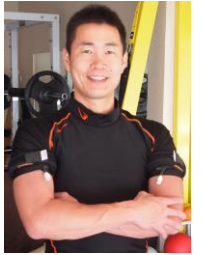


**体験カウンセリング 60分 3,000円**  
私の14年間に渡る健康ノウハウを集結した究極の体質改善法。ダイエット・アンチエイジング・筋力アップの効果も加速しますよ！！

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>

LINE 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  
永遠の36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  
お休みは本当に一瞬ですね。皆さんはいかがお過ごしでしたか。私は去年よりもお酒が弱くなってしまったような気がして、少しショックでした。まだまだ衰えるわけにはいきませんので、しっかり足ツボと加圧をやって身体の内側からアンチエイジングを頑張りましょう！！