

暑くなってきました！ 夏が近づいていますね！

5月になりました。ただ気温の変化が激しく、ちょっといつもと違う感じですね。体調に気をつけながら、「この過」しやすい季節を満喫しましょう。梅雨になるとまたダラダラしてしまいますから、今のうちに身体を動かすクセをつけましょう！

私が1ヶ月半で

9キロ痩せたときは

いよいよダイエットが本格化する時期になってきました。そこで今回は、私が以前にダイエットした時にどのようなことをしていたかをご紹介しますと思います。ただ、**かなりスティック**です。ですので注意下さいね。

- 主食はキャベツの千切りをカレールー1杯にツナ缶1つ。これを3食必ず最初に
- 基本的に糖質はカット
- どうしても甘いものが欲しくなったら、おからクッキーを数枚
- 空腹はスルメでごまかす
- 筋トレは週2回ガッツリ
- それ以外にバイクを時間が取れたら行う。毎日というより、1日数回やる
- 元気があれば、縄跳びもやる

とまあ、こんな感じでやっています。結構しんどかったです。ほぼ毎日200g落ちていましたので、それが**すごく励みになりましたし**、周りの方から「また痩せた！」と言われまくっていましたので、「もっと痩せてやるぞ」と日々気合を入れていましたね。いかがでしょうか。参考にになりますでしょうか？

私は **足ツボを強くオススメします！！**

今年で49才になる私ですが、ご覧のとおりとても健康で元気です。

その源となっているのがこの足ツボです。

私が足ツボで良くなったと実感できたことは、

首肩腰痛・手足のシビレ・偏頭痛

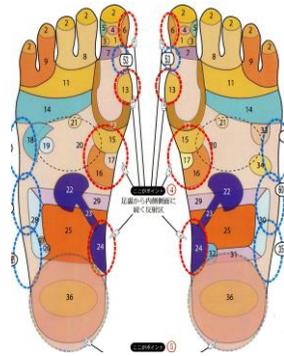
視力・老眼・耳痛・股関節やヒザの痛み

尿のスッキリ感・肌荒れカユミ・乾燥肌

お通じ・ムクミ・大腸炎・副鼻腔炎

風邪の諸症状 などなど細かく調べれば

もっともっとたくさんあると思います。



是非皆さんにも私の施術を受けて頂き、おぼえて、実践して、足ツボマスタ

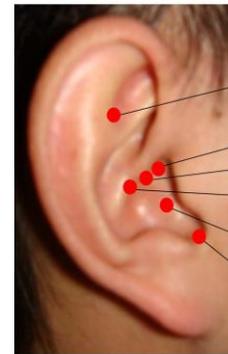
スターになり、**現在から将来に渡って健康の不安を最小限にして**

楽しい人生を過ごしていただきたいです。

現在ご利用中のメニューのお時間を調整して、簡単な体験からでも

対応出来ます。どうぞお試しになってみてくださいませ！！

加圧 + 耳ツボで ダイエット



加圧トレーニングの 脂肪燃焼効果

耳ツボダイエットの 食欲抑制効果

この2つをセットにして、アナタのダイエットを早く確実に成功へ導きます。食事制限が苦手な方には特にオススメです！

体験カウンセリング 45分 3,000円