

# ジメジメしてきましたが、負けませんよ！！

6月です。ぼちぼち入梅しそうですね。ただここ数年はおかしな感じの天候が続いていますので、今年はどうなるのでしょうか。だらだらしてしまいがちですが湿気に負けずシャキッと過「し」ましようね。夏はもうすぐそこですよ！

## 筋トレをスッと再開します

昨年夏にベンチプレスで大台を達成して以来、肩の痛みもあってお休みしていた筋トレを再開することにしました。

普段から身体は動かしていますから、そんなに衰えていないつもりでしたが、なんと2割も筋力が落ちていました。ショックー！

歳もありますので、怪我をしないように注意しながらも、再度また大台を超えられるように頑張りたいと思います。ごごご応援、宜しくお願いします。

ちなみに私の筋トレのポイント

- 週2回ガッツリ加圧ベンチプレスで追い込む
- トレーニング後はたんぱく質をしっかり吸収して直ぐに酸素カプセルへ
- 通常の食事もたんぱく質をタップリ
- そして足ツボで内臓強化です。やるぞ〜っ

## 歯痛が足ツボで

### 良くなった？！

GW頃に痛くなった歯でしたが、今のところ大丈夫です。歯痛も足ツボで治る？  
かもしれない

## 私は 足ツボを強くオススメします！！

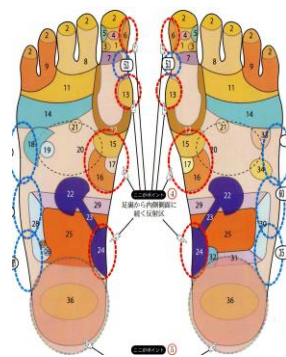
今年で49才になる私ですが、ご覧のとおりとても健康で元気です。その源となっているのがこの足ツボです。

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  
大腸炎・副鼻腔炎・便秘・ムクミ  
風邪の諸症状、さらに歯痛まで

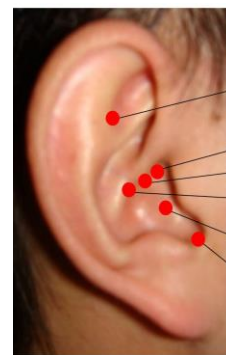
細かく調べればもっともっとあると思います。

とにかく何でも良くなってしまおうのが足ツボなんです。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、あなた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