

今年の夏は天候がメチャクチャですね。

8月です。夏真っ盛りなのですが、もう既に真夏を経験してしまったかのようなグッタリ感がありますね。大雨に酷暑に逆向き台風と、本当に今年の夏は無茶苦茶で嫌になってしまいます。しばらくは暑いですが、体に気をつけて頑張りましょうね。

先月に続いて

夏バテ対策を詳しく

この暑さで、早くも夏バテのような身体のたるさを訴える方が多いですね。まあ仕方ないとも思いますが。

でもまだまだ暑さが続きますので、少しでも調子を整える方法をご紹介しますと思います。

やはり一番は足ツボですね。土踏まずには内臓のツボが集中していますし、特に**内側に胃腸のツボがありますから、そのあたりが大切なポイントになってきます。**

もうひとつは**断食**ですね。とにかく内臓を休ませてあげれば元気になってくれますから、**可能であれば十六時間以上固形物を摂らないようにすると良い**ですね。オススメは夕方早めに食事を摂って、翌日の昼まで続ける方法です。お試しください。

少しづつ身体つきが 変わってきた？

6月からスタートした筋トレが3ヶ月目に入りまして。少しですが、筋肉が増えてきた実感が出てきました。暑くてしんどい部分もありますが、引き続きモチベーション高く取り組んで行きたいと思えます！

私は **足ツボを強くオススメします！！**

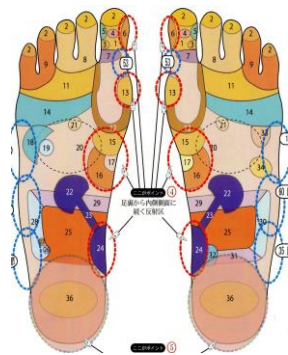
今年で49才になる私ですが、ご覧のとおりとても健康で元気です。その源となっているのがこの足ツボです。

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**

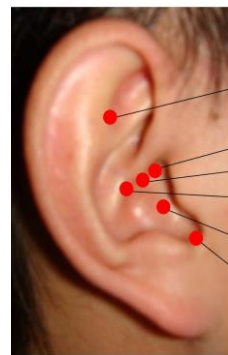
細かく調べればもっともっとあると思います。

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