

今年ありがとうございました。来年もお願いします！

1年で一番太るのがこの時期ですよ

十二月からお正月のこの時期は、普通に過ごしていても太ってしまう、ダイエットには最も手ごわいタイミングです。注意しましょう。

ただ、人が集まったりイベントがあれば、どうしても飲食は避けられません。そんな時は「**プチ断食**」がオススメです。

食事の予定がある日は、それ以外の食事を抜いてしまいまししょう。

又は翌日の食事を抜くのもいいですね。忘年会などはアルコールも入りますから、翌朝体調も崩しやすいです。**スパッと断食して内臓を休めてあげれば体調も夜には復活します。**

食べ過ぎはダイエットにも体調管理にも危険です。この時期を上手に乗り越えることが大切です。足ツボで内臓を刺激してあげるのも良い方法ですね。

今の私は太っています

2日に1回の筋トレと食事量を増やすことで、今の私は身体を大きくしている最中です。太っていますが、悪しからずご了承下さいませ。



私は **足ツボを強くオススメします！！**

先日49歳になった私ですが、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。

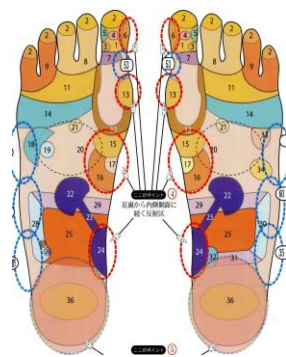
とにかく何でも良くなってしまふのが足ツボなんです。

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！！



ダイエット・筋力アップが早い！

1部位集中 トレーニング



おなか周り・ヒップ・太もも・二の腕等の引き締め。または、胸・腕・肩・背中等の筋力アップを、部位別に集中したトレーニングで効果バツグン！

1部位につき 15分 1,800円

年の瀬となりました。とはいえ、寒さが穏やか過ぎて実感がありません。それでも暦は着々と進んでいきます。どうぞ体調には十分気をつけて、健やかに新年を迎えられるようにしましませうね。暴飲暴食にはくれぐれもご注意を！