

夏終わりましたね!

そこで一つ私たちからメッセージを!

こんにちは! てあてサロン柏整体院です!

ようやく、アツイ夏が終わりましたね。  
今年の夏は本当にアツく、しかも長かったですね。

なかなか天気予報で気温が下がる予報がなかったのがゲンナリしてしまいました。

私たちはずっと室内にはいますが  
毎日寝付けなく、やっぱり疲れてしまいました。  
夏疲れですね。

なのでお互いで施術し合って、身体の疲れを取りなんとか乗り切った夏でした。

そしてこんなアツイ夏だったからでしょうか。  
今まで気づかなかった言葉をいただきました。

「整体って、身体がヒドくならないと、  
行っちゃいけないと思ってました。」

これはビックリです!  
むしろ早めに来てくれた方が、すぐに良くなるし回数を必要としないので、とても経済的なんです。

なんでこんな言葉がでてしまったか聞いてみました。

「私よりヒドイ身体の人がいるから、私ぐらいの状態の人間が整体を受けるのが申し訳ないと思って・・・」

身体のツラさに、軽いも重いもありません。  
ツライならば、遠慮しないで、施術を受けた方が良いでしょう。

「すぐに良くなる」「経済的」に加えて「効果が長持ちする」という事もメリットの一つです。月1の施術でずっと元気でいられるんです!

最初にも言いましたが、私たち施術者たちも「疲れたな」と思ったら、すぐに整体を受けます。ヒドくなったら、なかなか取り返しがつかないからです。

この夏の疲れも長引かせてしまうと、症状が重くなってしまうかも。そんな状況にならないように、サクッと施術受けて、健康になってお帰りくださいね!

遠慮はしてはダメですよ!



3 早く疲れを取って残りの月頑張りましょう

## ご紹介クーポン

最近お客様をご紹介いただくことが多いです。本当にありがとうございます。そこで感謝の意味も込めて、ご紹介のクーポンを始めることにしました。その名も

紹介者・被紹介者  
2000円割引クーポン!

です。こういったものかと言いますと

紹介してくださった方は次回料金より1000円引き、紹介された方も1000円引き。お二人で2000円引きにいたします!

紹介された方の初検料も、もちろん無料にいたします!

ご来店の際は「紹介されたのですが」と遠慮なくおっしゃってくださいね!

tel 04-7145-4701

# ダイエットに関する誤解 ~よくある質問に

お答えします~

ダイエットに関する質問をよく聞かれます。

- 法って効くんですか？
- 走っても痩せないんですが、どうしてでしょう？
- 食事は何を取れば良いんでしょう？

などなど。あらゆることを聞かれます。

今はインターネットが普及し、あふれんばかりの情報がありますね。その情報の中から正しいものを選び取るのが非常に難しくなっている。

だから「これ簡単そうだな〜」というものに心魅かれてしまうんです。でも本当に効くダイエットって、とてもシンプルだったりします。

すごく単純な理屈です。

なので良くある誤解を解消していきつつ効果的なダイエット法をご紹介しますね

## ①食事は抜くべきですか？

抜くべきではありません。

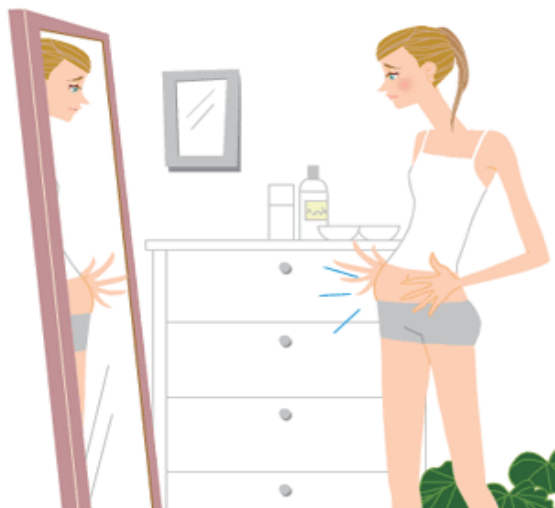
ダイエット→食事回数を減らすという風になりがちですがこれはNGです。

なぜなら、食事回数が減ると、身体は栄養を体内に保とうとするため、食事からの脂肪吸収率が、すごく高まってしまうんです。

とはいえ、ダイエットするのなら、通常通りの食事をしていたら減りようがないです。

だから一日三食で良いので、1食毎の量を減らしましょう。炭水化物の量を減らして、おかずを増やすのが吉です。

あ、だから朝食抜きは、ダイエットに逆効果ですよ！



継続できるかどうかを  
考える時の  
基準です！

## ②ランニングした方が良いですか？

難しいところですが、日ごろから運動していない人ならダイエットのためのランニングは控えた方が良いでしょう。

走るのではなく、ウォーキングにした方が良いでしょう。理由は2つあります。

- 1、いきなり走ると、身体の筋肉に負担がかかり凝ってしまい血流を圧迫し、老廃物が溜まってしまい、代謝が鈍るから
- 2、ランニングは結構きついので、継続できない場合が多い

ダイエットで運動をした方が良いでしょう理由は血流を良くし、代謝を良くすることにより、老廃物を排出するから。急なランニング・運動は逆効果なので、ゆっくり30分~40分のウォーキングが良いですよ

## ③水は控えた方が良いでしょうか？

控えないでください。水を飲んでも太りません。きちんと取得しましょう。

人間は一日に水分を2.5リットル失っているため健康維持のためには、同じだけの水分を取る必要がありますね。

また水分不足は、体の老廃物を外に出す機能を低下させます。老廃物が溜まると代謝が低下するので、やせづらくなってしまいます。きちんと水分を取りましょうね。

## ■継続できるかどうか重要

つまり、極端なダイエット法がNGなわけですね。身体にも良くないし、なによりツライ。モチベーションが続かない。

継続できるかどうかを重視してください。食事をなくすより、量を減らす方が続けやすい。ランニングよりウォーキングの方が続けやすい。がんばりすぎないのが重要です。

ちなみに耳つぼダイエットでは、自然と食欲を減らせるので、食事量を減らしたい方、おススメですよ！