

## 新メニューを2つ開始しました!

こんにちは!てあてサロン柏整体院です!

もう11月ですね。2012年もあと2か月。あっという間ですね。残り2か月、有意義にお過ごしくださいね。

さて当院では、新しいメニューを開始しました!  
しかも2つのメニューです!ここで紹介させていただきます!

### ①フットケア

- ・足がむくんでお気に入りの靴がはけない
- ・歩きまわる時間が多くて足が疲れている
- ・足が冷えて困る

そんなお悩みを解消するために始めたのがこのコースです。足に丁寧に刺激を与えていくことによりこんな効果が得られます。

#### (1) 自然治癒力が高まる

足裏の「反射区」というものを刺激すると、身体全体が刺激され全身の臓器・器官が活性化し自然治癒力が引き出されます。

#### (2) 血行促進

足は『第二の心臓』と呼ばれるほど重要な部分。この第二の心臓に刺激を与えると、血液を心臓に戻りやすくなり全身の血行促進につながっていくのです!

施術後は足のスッキリ感・ポカポカした温かさを感じているお客様が多いです。

### ②腸もみ整体

お腹・胃を中心に整体を行い次のようなお悩みを解消していきます!

- ・自然に便秘を解消
- ・ぽっちゃんりお腹の解消
- ・肌荒れ解消
- ・冷え症の解消

腸揉み整体は約60分です。最初の20分は全身の筋肉をゆるめ残り40分でお腹を緩めていきます。横隔筋から下腹部まで、丁寧に緩めていきます。

お腹の施術は、とても気持ちがよく施術後はお腹の中がグルグルと感じられます。すぐにお通じが良くなっている方が多いです。

寒くなってくると、さまざまな身体の不調が出てくると思います。ぜひ当院の新しいコース試してみてくださいね~!

## ご紹介クーポン

先月はたくさんお客さまをご紹介いただきました。本当にありがとうございます!ですので今月もご紹介クーポン、続けさせていただきますね!

紹介者・被紹介者  
2000円割引クーポン!

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

# プチ断食のススメ

～食べ物おいしい秋に  
気軽に試せます～



プチ断食ってご存知ですか？

1日だけ食事を抜く（もしくは固形物は口にしない）ことにより内臓機能改善させ体調管理をする方法です。

もともと断食は精神修行や多くの宗教で行われていましたが現代では、多くのお医者さんも進めています。

なぜなら免疫機能が強化されたり、脳の栄養が糖から脂肪由来のケトン体になるために、ストレスに強くなったり、ある種のリラックス感を得ることが科学的な研究でも報告されているからです。（体脂肪も減ったりします。）

そしてこのプチ断食、私渡部も行ってみました！

## ■なぜプチ断食を行ったか

以前暴飲暴食が原因で胃腸の調子が悪かったため、2日間のプチ断食を行ったことがあります。その結果、胃がとてもしゃべりやすくなり、肌もツヤがでました。ついでに▲2.8減です。

その後、健康診断も終わったことにより、深夜の夜食など暴飲暴食を続けてしまい、またまた胃腸の不快感を感じるようになってしまいました。

そして恐る恐る体重を計ってみると、なんと64.6kgとなっており、1kg増となっていたのです。

なので今回は1日だけの簡単プチ断食を実行してみました。

## ■断食結果

<断食前日>

昼 かけうどん（奥〇製麺）  
夜 軽なお粥 おせんべ2枚 ワイン一杯

<断食当日 朝、昼、夜>

ヨーグルト 150g 野菜ジュース 300g  
豆乳青汁（朝のみ）

日中は炭酸水をがぶ飲み。たくさん飲みました。  
夜は、もちろん お酒もおせんべもいただきません。

<断食翌日>

朝 お粥 じゃがいもスープ

感想。今回は1日だけの断食であり、まったく辛くない簡単断食でした。

朝は早く目が覚めましたが、胃腸の不快感はなくなり、快便でした。炭酸水をたくさん飲んだ為か、肌がすべすべしています。

そして、体重を計ってみました。62kg代に戻っており、満足する結果が得られました！

## ■断食注意点

このプチ断食、少し注意が必要です。断食当日と翌日の食事に少し気を付けてください。

●前日：昼食は腹八分まで・夕食は普段の半分の量で、寝る3時間以上前にすませる

●翌日：朝食は一杯のお粥をできるだけゆっくり、よく噛んで食べてください

胃袋の調子を整えるためですね。

秋は美味しいものがたくさんあるので、食べ過ぎて胃腸が辛い人も多いのでは？

気になっている人は、このプチ断食を試してみてくださいね！

このプチ断食、金曜・土曜・日曜に行くにはもってこいのサイクルです。事実、毎週末に、プチ断食を行っている人もいるほどなんですよ！



※この通り、胃がラクになると同時に62キロ代に戻ってました。ただプチ断食は、あくまで「内臓機能改善」のためですよ。体重が減るのは、あくまで付随効果です！