

## 夏に向けてのダイエット 今は始めるのがラストチャンスです!



こんにちは! てあてサロン柏整体院です。

春になり、暖かくなってきましたね。長袖で歩いていると、若干汗ばむこともあったり。これからはドンドン暑くなっていくのでしょね。

さてこの4月の時期はどんな季節だと思いますか? 入学式? 入社式? 進級? それとも花粉? どれも正解です。皆様の生活ごとに違うかと思ます。

当院にとって4月は、「夏に向けてダイエットが間に合う最後のチャンス」の季節です。1月・2月からじわじわとダイエットのご要望が増えてきています。4月は特に新しいことを始めるにはいいタイミングであると同時に、そろそろ夏を意識してくる時期です。

7月に結果を出したいならば、「今」このタイミングで始めるのがおすすめです。

なぜかという、耳つぼダイエットは基本的に3カ月の期間をみていただいています。3か月かけて体重を落としていくのです。

### ■望月恵美を紹介します!

先月のこのレターでも紹介しましたが新しいスタッフが入りました! 改めてご紹介します。

はじめまして望月恵美です。2年間の整体学校を無事卒業。4月から、てあてサロン柏整体院で働く事となりました。

私の趣味は歌を歌う事。J-pop、合唱曲が大好きです。人の役に立ちたくて始めたこの仕事、肩こりや腰痛の改善、フット施術がとても得意です。新人ですが、精一杯喜んでいただけるよう頑張ります!

ぜひ私の施術、試してみてくださいね!



お客様にイラストを描いていただきました!

### ■耳つぼダイエットの期間

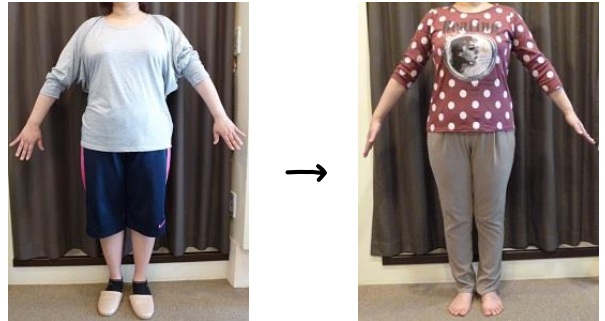
1か月目は体質改善の時期。食事量を徐々に減らしていき、体重が減りやすい状態にしていきます。

2か月目は身体を絞る時期。徐々に体重と体脂肪に変化がみられ、体型が変わってきます。

3か月目は体重と体脂肪が減少が明らかとなる時期。痩せたねと周りから言われるようになってきます。

二の腕のプニプニ感が気になる、お腹のポッコリが気になる、毎年夏直前でダイエットを始めるので間に合わないなどなどの悩みがあれば、ぜひ私たちにご相談ください。

相談カウンセリングは無料ですから、「自分にできるかな」「どれくらい痩せられそうかな」などなどを確認してみてくださいね!



N様 -11.5キロ  
体型を隠せる服でなく、  
着たい服を着られるようになります

### ■4月から毎日営業します!

4月から、定休日をなくして、毎日営業いたします!  
水曜日に予約を入れたい方、ご連絡お待ちしております!

# 04-7145-4701

# 『お通じ』の喜びを！ 心地よい・スツキリ・体質改善



おなかをもんだり、ゆるめるために神経系の調整を行うお通じ健康法が腸もみです

特に、便秘やむくみ、ダイエットをしたい方などにお勧めいたします

免疫力を高めて根本的に体質改善されたい方には、是非とも体験していただきたい健康法です

腸もみは花粉症などのアレルギーにも効果が抜群です

## ■腸もみの1つの目的は便秘の改善

便秘とは『1週間に5回未満の排便で、排便しにくく残便感のある状態』日本腸もみ協会

もちろん個人差はありますが便秘になると、おなかの張り感や痛みなどが起こり、便の質に問題が起こり様々な心身の問題を引き起こす可能性があります。その結果、アレルギー体質やストレスに弱い疲労症候群などに繋がることがあります。

無自覚の方も多くほっておくと大きな問題を引き起こすことがありますので、予防される事をお勧めします。

## ■便秘の5大症状とは？

- 1) 冷え性  
身体がむくみ、体脂肪が付きやすくなります
- 2) 詰まる  
便秘になると鼻炎や花粉症になりやすくなります
- 3) 凝り固まる  
肩こりや腰痛などが起こりやすくなります
- 4) 機能低下  
免疫力が弱く、疲れやすくなります
- 5) 否定感情  
感情にムラが起こりやすくなります

## ■5つの良い便の条件

- 1) 太くて長い1本ものの便  
(大腸の形状、バナナ状2本)
- 2) 色は黄金色
- 3) 固さは適度で、臭いはほとんどない
- 4) 便器や紙を汚さない
- 5) 残便感がなく、スムーズに排泄できる便

※良い便がスムーズに出ると自然治癒力が高まります

## ■お腹と腸をゆるめて、便秘解消！ 花粉症緩和！

日々のストレスで腸が凝り固まったり、腹部の筋肉が弱くなると腸の働きが弱くなり、便秘になります。

なので、便秘を解消し、花粉症緩和するために、腸の働きをしっかりとさせることが大切です  
薬などでは、腸や腹部の筋肉をゆるめるのは難しいので、整体などの外部刺激の方が効く傾向にあります。

お腹周りには、内臓機能を促進してくれる「中かん（ちゅうかん）」、消化機能を促進する「天枢（てんすう）」、腸機能を整える「還元（かんげん）」などのツボがあります。これらのツボを刺激しながら、腸をほど良くほぐしていきます。固く癒着してしまった腸がほぐれ、蠕動運動の働きが効果的に伝えられ、便秘解消につながっていくのです。

花粉症で苦しんでいらっしゃる方は、便秘の解消で体質改善に繋がってませんか？

## ■腸もみ整体

当院では「腸もみ整体」を行っています。  
便秘の解消、ダイエット効果、むくみや冷え性、体質改善などに効果があります！

施術自体はとても気持ち良く、眠ってしまう方もよくいらっしゃいます。  
ご興味のあるかた、ぜひ一度お試しください。

腸もみ整体 60分 6300円



トロンと気持ち良い施術で  
お腹の老廃物を排出しちゃ  
いましょう！