



フレトーク通信



～ 月一回の発行です ～

先月の出来事： 無料ダイエットセミナーを6月29日に行いました。第1部は宮前市民館で小学生ママのために、第2部多摩市民館で働く女性に向けて行いました。今後も、様々なテーマでセミナーを行っていきます。ご期待下さい。

【今から始めてみませんか？最後に選ぶダイエット】

今月は、整骨院でアンリバウンド・ダイエットを担当されているアンリバウンド・ダイエットアドバイザーの山田ミカさんから、この時期女性なら誰でも気になる、ダイエットについてのお話です。

皆さんはダイエットと言われると、なにを連想されますか？
大半の方は食事制限を行う！運動をする！

確かに現代の食事は昔に比べて、カロリーの多いものを食されています・・・

そのために肥満体質になり、俗に言うメタボになってしまいます。
メタボになってしまったカラダはどうなっているのでしょうか？

以前からカラダにあった筋肉が硬く小さくなり、その上から脂肪がつき、燃烧されないまま硬くて厚い固まりに・・・それがセルライトです！
そうなってしまったカラダからダイエットはか～な～り難しい・・・でも大丈夫！
今からでも遅くはないのです！カラダの中から健康に変えて、綺麗に痩せればいいのです。



山田ミカさん



ではどの様にして変えれば良いのか？
カラダの骨を正常な位置に整え、筋肉を使える状態にしてあげる事によって、痩せやすいカラダができるのです！！
そして栄養価のある食事を上手に食せばダイエット出来るのです。
あなたもリバウンドしないカラダを手に入れましょう！！
それがアンリバウンド・ダイエットです！
ぜひ一度、無料カウンセリングを受けてみては・・・



スタッフ紹介



緒方 由加里(おがた ゆかり)

ニックネーム:アニー

宮前まちの整骨院 受付、送迎担当

誕生日:3月31日 血液型:O型

趣味:車の運転

マイブーム:我が子

一言:8ヶ月の息子がいます。親バカです。

お気軽にお子様も連れてご来院
下さい。



荻窪 悠嘉里(おぎくぼ ゆかり)

ニックネーム:アル中!?

ビオラ整骨院 受付担当

誕生日:4月9日 血液型:A型

趣味:スノーボー

マイブーム:スポーツ観戦

一言:未熟者ですが、よろしくお願
い
します!

今月のお知らせ

宮前平ビオラ整骨院開院決定!!

宮前平駅前に、宮前まちの整骨院の分院
『宮前平ビオラ整骨院』がオープンします。

場所は宮前平駅北口の目の前!
現在建設中のマンションの2階に、10月頃
オープン予定です。

新店舗の誕生を

お楽しみに!



編集後記

本格的な夏直前になってきました。水分摂取をこまめに行うなど暑さ対策をしましょう。
また、冷たい飲み物の摂り過ぎは胃腸の調子を崩しやすいので、気をつけましょう。

今月の封筒クイズ…『蘆薈』
答えは『アロエ』です。
アロエには様々な効果がありますが、この時期特にお勧めなのは、日焼けのアフターケアです。
アロエベラの汁を肌に塗る事で、肌の炎症を抑えたり、新陳代謝を高め、メラニンを代謝させてシミ、そばかすの予防にも効果があります。是非、試してみてください!

