



朝ごはんはアミノ酸の牛乳!!
この1杯で筋肉がやせる事が
防げます。



1日のうちは3回筋肉が壊れ、筋肉が増えるを繰り返す。
そこで重要なのが朝・昼・夜のタンパク質の量です。
毎食1日3回の食事で朝は軽く昼は適量で夜はカロリー
が多い物を食べると思いますが、昼と夜はタンパク質量は
とやむを得ず朝が足りる。そのため筋肉量が減少
してしまいます。

「アミノ酸」朝2杯の牛乳を飲む。

朝2杯の牛乳を飲む事で朝・昼・夜のタンパク質
(アミノ酸)がバラバラでなく、筋肉がやせる事を
予防し、正しい筋トレをする事で筋肉がつかえます。

牛乳を買ったら「トリプル」にゴー!!

「トク」先生の豆知識

「カッパ」は「アミノ酸」の味に...

※用意する物... シーフードカッパと牛乳!!

フタを閉める。 鍋で牛乳を
加熱。 牛乳を注ぐ。 3分ほど
出果あがり!!

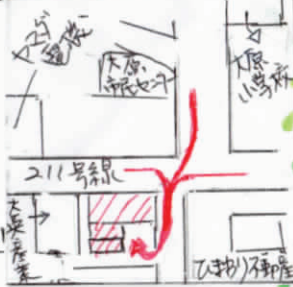
093-616-8688 第2号

こぶく整骨院 & 潤run(ボ)

大人気!!
3.くらほゴ オイルマッサージ 10分500円
スリーヘッド+耳つぼみ オイルマッサージ 30分
2500円



※営業時間※
午前 9:30~14:30
午後 15:30~19:30
土曜のみ 9:30~14:30まで
休日 日曜・祭日
※午後19:30以降の診療を
ご希望の場合はお問合せ下さい



みぞおちのストレッチ

→少しずつ体を後ろに倒し
両肘を床につけ、しばらく
静止する
(膝と腰が浮かさ
ないように)

→膝を胸に引き寄せる
そのまま少し
制止する

あお向けに寝て
両膝を立て両手で
右足をつかみ
伸ばすように
持ち上げる

(反対側も行います)



癒しのアロマトサロ 潤run

いつまでも若くキレイになりたい貴方へ
美肌づくりは体内から!

1) ニューマッサージで溜まった毒素を排出スツツ!
体内から若返りしよう

- ★ 血行促進
- ★ 代謝アップ・痩せやすくなる
- ★ 免疫向上
- ★ 自律神経調整
- ★ 疲労回復
- ★ 毒素排出(デトックス)
- ★ ガン予防

美肌

- ニオイはオススツツ
- よく眠れない
 - 手足が冷える
 - 痩せにくい
 - 疲れがとれない
 - 肩こり
 - アレルギー体質
 - 吹き出物やニキビ
 - 肌や口臭が悪い
 - アミノ酸不足
 - 更年期障害

潤run 独自のマッサージ法

筋肉ほぐしを加えてオリジナルの独特なオイル
マッサージ法で満足度が高い。ヒールや靴の
お客様の希望やお体の状態に合わせて手技を
変えています。アミノ酸マッサージは痛くない??
という心配はなしです。フェイネ

しっかり満足していただくには60分コースが
おすすめです。

潤runは 完全個室のアロマトサロ

無理な押し売り等一切行いません
安心にどうぞご利用ください

自分で膝をいじめていませんか?

日本人は幼少期から床や畳に座る
生活をしていきます。特に正座は膝の可動域
を限界まで曲げた上で全体重が膝と足首
にのしかかるのでつねに膝を酷使して
いることとなります。あくろや体育座りなども
体重は分散されますが多少は負担がかかります。
イスに座る習慣をつけることで膝を深く曲げない為
立つ時に膝・足首にかかる体重の負担が減り
痛みが出にくくなります。