

お腹周りのお肉、大丈夫ですか？

# 冬太り対策！



注意

- 写真の動作を真似しましょう。
- ゆっくりと実施しましょう。
- 動きは小さくても構いません。
- おへそを見るイメージです。
- 週2～3回から実施しましょう。
- 回数は3～5→10回程度。
- 腰や肩に痛みがある場合は中止しましょう。
- 食後は避けるようにしましょう。

腹筋  
トレーニング  
チャレンジ  
してみましょう



## 疲れた内臓・冷えた身体を整えましょう！

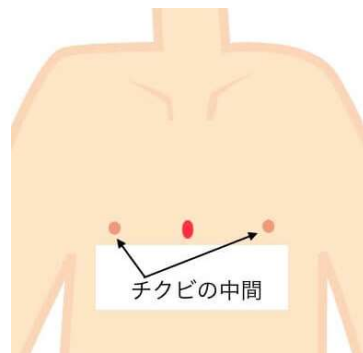
### 暴飲・暴食胃もたれのツボ



手の平を上に向けた状態で、手と手首の境目にあるしわの真ん中から指三本分

気分が悪くなった時に  
圧迫するようにします。  
吐き気止めの有名な  
ツボです！

### 暴飲・暴食胃もたれのツボ



チクビの中間

食べ過ぎて気分が  
悪い時、胸が苦しい  
時にお試し下さい。  
胸の中央にある  
ツボです！

エム・エス・マイスターは、働く皆様の健康と豊かな生活をサポートさせていただきます。何かお身体についてお困りの事がありましたら是非ご相談下さい。必要に応じて専門医へのご紹介もいたしますので、ご安心下さい。

店舗での集中的な治療・メンテナンスも是非ご相談下さい。

エム・エス・マイスター スタッフ一同



鍼・美容鍼・オイル  
スポーツ障害など  
治療やマッサージ  
をさせていただきます。

