

へるサポ

1月号迎春

【愛媛版】

—健康に関する生活情報紙—

[へるサポ]はヘルスサポート(health support)の略語。健康を支援する意味です。そして、「へる」には「体重が減る」「病気が減る」「悩みが減る」という意味もあります。

[編集・発行] ミタキ・オフィス MIO
愛媛県八幡浜市真網代624-1
TEL 0894-28-0343 FAX 050-8803-3377

ブライダルプロデュース オフィス Blue Wind

心からの「おめでとう」の気持ちを込めて
お手伝いをさせていただきます



西宇和郡伊方町三机乙2673

TEL 0894-57-2280

携帯 090-1570-3302

このチラシ持参の方:初回打ち合わせ料金無料

無理をしない運動

筋力アップで老化を予防! ボディをきれいにキープ!

普段使っていない筋肉を鍛えましょう
たった10分ほどでもできる簡単エクササイズ。

左右10回 ウエストシェイプ

腰筋、腹筋の強化
姿勢を美しく整った腰線



1 両膝を肩幅より開いてしゃがみます。



2 両手は床を握り、両足を肩幅より開いてしゃがみます。両足を肩幅より開いてしゃがみます。

左右10回 ヒップの筋肉を刺激でヒップアップ



1 両膝を肩幅より開いてしゃがみます。



2 両膝を肩幅より開いてしゃがみます。

左右10回 足の付け根を鍛えて太ももシェイプ



1 両膝を肩幅より開いてしゃがみます。



2 両膝を肩幅より開いてしゃがみます。

楽しむ秘訣 続ける秘訣

一生懸命にがんばる力は60%
あとの40%はリラックスして行う。

プラセンタ特別講演会

講演内容 「楽しいライフスタイルから実現できる病気予防と若返り」

細胞が生まれ変われば病気が治る・具体的治療効果

講師 **関朗 医学博士** 医療法人社団 真美健会理事長

お問い合わせ・お申し込み

会場 **JARিজェール八幡浜** (JR八幡浜駅前)
八幡浜市江戸岡1丁目12番10号

健康・美容総合サロンMIO ミタキ・オフィス
〒796-8053 八幡浜市真網代624-1

日時 **1月12日(月)祝日** 13:00~

TEL 0894-28-0343

検査結果、服用している薬で気になることがある方はご持参して関先生にご相談ください。

こころのしずく

心と体の健康についての勉強会を開いています。

生活習慣の見直し、こころと体、脳のメカニズムを学習し、ハンドマッサージを実習します。素直で明るいメンバーが活動しています。

日時 第2・4火曜日 19:00~

場所 健康・美容総合サロンMIO(真網代)

※平日は「寒」のため3月まで休みします。

七五三記念撮影 成人式振袖レンタル・着付

ブライダルリース寿

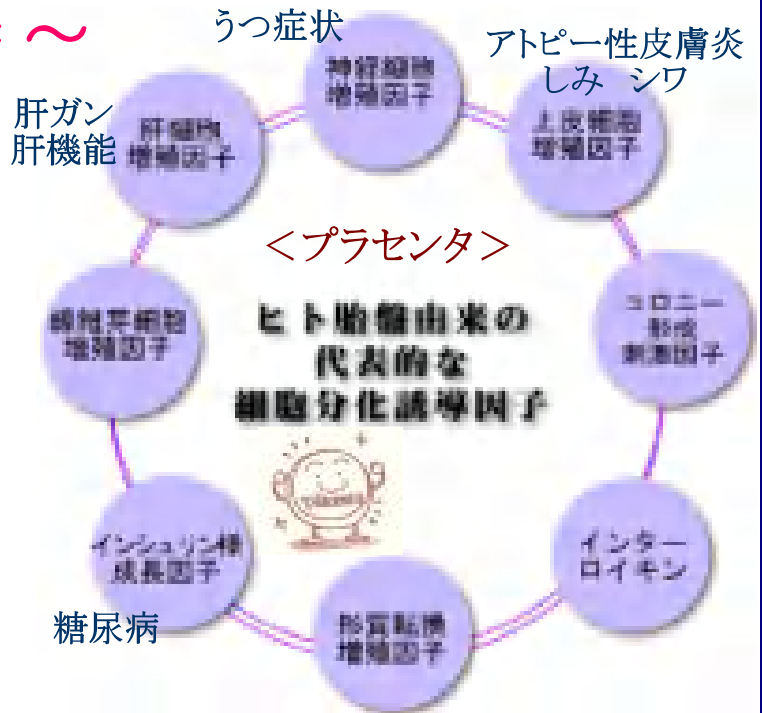
八幡浜市松柏1031

TEL 0894-24-1221

～* プラセンタ通信 *～

プラセンタの作用

右の図でわかるように、プラセンタは正常細胞を増やす作用があることがわかります。悪い細胞を外に出し(汗、排尿、排便)新しい細胞が体にどんどんとつくりだされていきます。うれしくないですか？健康にならないはずがない、病気が治らないはずがないと思うくらいですね。様々な病気、物忘れや、とれない疲れは老化によるもの。プラセンタを体内に入れることによって、細胞が生まれ変わる。ということは、老化を防ぐということ。病気改善や健康維持、美容促進に役立ててください。常に専門医師に相談することを心がけてください。



MIOメンバー・GIO愛用者の輪

のどもと過ぎれば・・・になっていませんか？

ジオ・プラセンタを飲んでいると体調が良くなります。飲み忘れも多くなったり、もう止めても大丈夫かなという気持ちになります。しかし、「体調が悪くない」と思って過ごしていて、病院での検査結果が思わしくなかったり、気分が悪くなって倒れたり、寝込んだりして、やっと体の「SOSのサイン」に気が付くことがあるでしょう。老化は日に日に進んでいます。若さも病気予防も積み重ねです。心臓や脳に緊急事態が起こってからでは遅い...ということも常に考えて1日1日を大切にされるといいと思います。「介護される体の予防」のスタートは30歳代からです。交通費も時間もいらない、自分で管理ができ、GIOメディカは自然な成分で手軽に予防ができますね。「幸せ感」がありますね。

プラセンタには三大栄養素(たんぱく質・脂質・炭水化物)をはじめ、10数種類のアミノ酸・活性ペプチド・ビタミン・ミネラルなど、多くの栄養素が含まれています。

プラセンタクレンジング (クレンジングオイル)

ポリフェノールをたっぷり含んだグレープシードオイルに最高級プラセンタとEGFを贅沢に配合したディーブクレンジングオイル。メイクはもちろん毛穴の奥の汚れまでスッキリと落とし、はずむような肌へと導きます。べたつきのないさらとした軽い質感で、どんな肌質の方にもお使いいただけます。



特徴1 老廃物が出て
いって白くなっていきます

特徴2 シワがのびます

こんな使い方も・・・

冬の手、アカギレの緩和のマッサージ

固くなったひじ、かかとに塗布してマッサージ

講演会参加プレゼントで
当たった方もいますね!