



このコーナーは、健康・ダイエット・ビューティーコンプレックスで悩んでいる方の質問にお答えするコーナーです。ご質問はお電話、FAX、ハガキ、メールにて承ります。

Q 寒くなると冷え性で肩こりや、むくみが出てストレスもあるのか、食べ過ぎるわけではないのに太ってしまいます。また、重ね着をするので気もゆるんでしまうせいか、お腹まわりや首まわりに脂肪がついてしまいます。この季節はしかたないんですかねえ？

**短期集中バスボート・
施術通い放題** (先着名様)
1ヶ月 369900円
リンパケア40分

.....63000円
●メディセル(脂肪分解
マシーン)(採寸付き)
上半身...115000円、
下半身...135000円
●部分痩せ(採寸付き)
20分...42000円

右記メニューが1ヶ月間
通い放題の特別バスボ
ートです。ぜひご利用くだ
さい。

A 寒い冬は外に出る事も少なく、運動不足で代謝が悪く、脂肪をため込みやすい時期ですね。この冬をどう過ごすかがポイントになります。太りぎみの方はさらに太り、せっかくダイエットに成功したり、シエイプアップしてナイスボディを手に入れた方も、今までの苦労が台なしになってしまうのもこの時期が一番多いので要注意です。

本来は今のこの時期にダイエットやリンパマッサージ等のケアをするのがいちばん必要な時と言つても過言ではありませ
ん。
ただケアするだけではなく、まずは体質を改善していただく事をオスス
メ致します。太りやすい

体質を健康で太りにくい体質に改善しながらダイエットや、シエイプアップをされる事がベストですね。今の自分の体質や体重に対する脂肪率等の数値を知る事で自分にピッタリのケア方法が見つかります。すなわち、より効率的に体質改善とダイエットができるという事です。よろしければ「ゲットレディー」の無料カウンセリングをお気軽にご利用ください。
【質問・お問い合せ】
フリーダイヤル
0120-865-715
福山市南蔵王町5-19-2
FAX (084) 671-5865
Eメール kaori414@
nbe.nifty.com
ゲットレディー「教えて
かおり先生」係まで。