

# 自律神経失調症&冷え性 解消の秘訣

主宰：体質研究所

**ご存知ですか？「入浴が皮膚を荒し、冷え体質を作る」ことを！**

体温が上がると、免疫力と代謝が高まり、病気になりにくく太りにくい体質になります！

『自律神経を整え、潤いのある皮膚を保ち、体温を上げる秘訣』を、  
映像とスライドを使って分かりやすく解説します。アトピーの方にもお薦めの内容です！

- 入浴&せっけんの弊害⇒肌荒れ&湯冷めを防ぐ入浴法
- オイルマッサージ&遠赤外線の効用
- 体温を上げる食事法
- 肩コリ緩和法（肩コリも冷え症の一因！）

**日時：4月18日(日) 14時～17時**

場 所：**MKS 整体院**（新宿区西新宿 8-2-25 -6F）

定 員：30名

指 導：体質研究所主宰 **松原秀樹**

受講料：4,500円/1回（昨年ワイズ・アカデミー受講者は、2,000円/1回）

12,000円/3回（昨年ワイズ・アカデミー受講者は、6,000円/3回）

1回目：3月21日(日) 「腰痛&ヒザ痛」解消セミナー

3回目：5月16日(日) 太らない・頭を良くする「食事の秘訣」

**申込み：体質研究所 TEL: 042-670-0138 FAX: 042-670-0089**

または **MKS 整体院・桜ヶ丘整体院**へ