あなたも小さいことからできる健康活動を

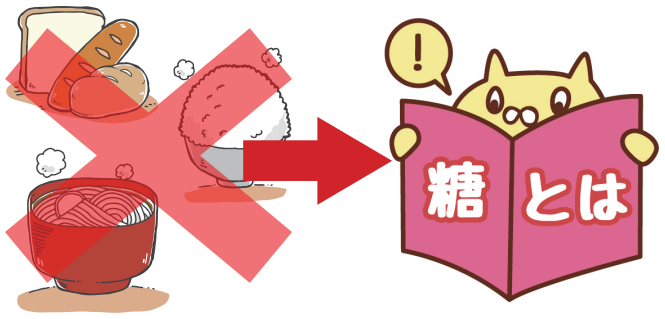
ステップ1

具体的に何をしたらいいかわからないという方のために。
まずは何をするか?よりも前に、これ気をつけた方がいいよね!
ということを振り返ってみましょう!

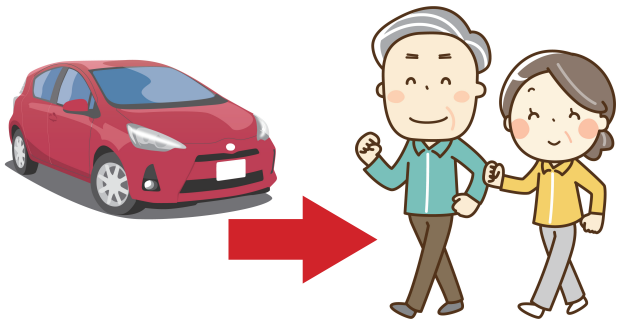
エスカレーター ➡ 階段

アルコール ➡ ノンアル飲料

糖質制限 ➡ 適量を理解する!



車・バイク ➡ 近所なら歩く



ステップ2

あなたが工夫して、健康のための活動が継続できるかどうかを
チェックしてみてください。「○」が多いと続けやすいということです。

- □ 「やってみて楽しい」と思う行動、活動です。
- □ 「必ず実践できる」と自信をもてる行動です。
- □ 複雑、難しいことではないが、簡単すぎない。
- □ これまでにその行動をやったことがある、最中である。
- □ 「できた・できない」の基準が明確にできる行動です。

「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院
杉本敏男

僕は今45歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じることが多くなっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、『食事』と『栄養』について学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。