

健康の指標は数値よりも“ご機嫌”が鍵！ 意外と知らない「健康の底辺」を知る3dayスペシャプログラム

もう他を探す必要はありません。大切なことは至ってシンプルだった。情報が多過ぎて何から始めていいか迷っているあなたへお届けします。

デトックス×リラックス なるほど！納得！ 知って得する3dayチャレンジプログラム

いつまでも元気でいたい！若々しくありたい！何でもチャレンジ出来る自分でいたい！多くの方がこのように望むのではないのでしょうか？健康でいるためには、これが良いですよ！あれが良いですよ！と巷にはたくさんの情報が溢れています。結局どうすれば良いの？何が良いの？と迷ってしまいませんか？解ります！私もそうでした。でも、安心してください。本質を知ると迷いが無くなります。そのキーワードとなるのが「デトックス」と「リラックス」です。

こんなお悩みありませんか？

- ・いつまでも健康でいたい！でも何をして良いのか分からない
- ・健康情報が多過ぎてどれが自分に合っているのか分からない
- ・親や身近な人が病気になった・・・自分は大丈夫かな
- ・食べ物が大事なのは分かるけど、あれもこれも良くないと言ったら何を食えばいいの？
- ・ベジタリアンやビーガンに興味はあるけど、そこまでストイックに出来るか自信がない・・・
- ・甘いものは食べ過ぎない方が良いのは解っている・・・けど止められない・・・
- ・お酒が好きなんだけど、やっぱり止めた方が良いの？

- ・肉や魚はどうかの？やっぱり野菜が一番？
- ・小麦が良くないって聞いたけど本当のところはどうかの？
- ・毎日3食食べた方が良いの？
- ・サプリメントって実際どうかの？ etc…

たくさんの情報、身近な人に起きた健康問題、食の考え方、嗜好品との関わり方、などなど・・・。

健康についてのお悩みは尽きません。それはそうですよね。大切な自分の体ですからね。悩むということは自分自身、さらには家族の健康についてしっかり向き合っている証拠です！これはとっても大切なことだと思います。

これらのお悩み解決しませんか？

健康情報の常は、必ずと言って良いほど数字が入ってきます。例えば、成人女性の適正摂取カロリーは2000kcal前後塩分なら6.5g未満などなど。。。

ここで大切なことを言いますね。

「体（肉体）は個性」なのです。

成人女性と言っても

22歳の人もいれば48歳の人もあるし83歳の人もあります。

身長177cmの人もいれば145cmの人もあります。

同様に体重が75kgの人もいれば43kgの人もあります。

これだけ違うのに全て同じ基準で示されるのです。

これっておかしいと思いませんか？

この知って得する3 dayチャレンジプログラムに参加すると数字ではない本質となる、また自分にあった基準を知ることが出来ます。そして、知ったその日からすぐ実践することが出来ます。

申し遅れました。

私、100年時代を楽しめる体を作るヘルスコンサルタントの小熊幸司と申します。

私、現役の理容師として、仕事柄、常日頃どうしたら健康な髪とお肌を維持できるのか？それだけを追求してきました。追求し、学び、実践し、そこで解ったことは、当たり前の話しですが、「髪もお肌も体の一部である」ということです。つまり髪や肌にとって良いことをしてあげることは体全体にも良いことなのです。

私は33年間理容師として述べ人数5万人以上の方々に接してきて解ったことがあります。それは、本当に元気な人はリラックスするのが上手であること。そして、心身共にデトックスがしっかり出来ている人ばかりであること。と言うことでした。

デトックスとリラックスは、毎日気持ち良く気分良く生きていくには欠かせない要素であると気づき、自分の体を通して実践し体感してまいりました。現在は、リラックスとデトックスの大切さを伝えるヘルスコンサルタントとして講演活動やゼミの開催を定期的に行なっております。

デトックスとリラックスがしっかり出来るとこんな良いことが！

1. ストレス軽減:

- 。 デトックスで体内の有害物質が排出され、リラックスで心身の緊張がほぐれることで、総合的なストレスが大幅に軽減されます。

2. エネルギーレベルの向上：
 - デトックスで体がクリーンになり、リラックスで精神的にもリフレッシュするため、日常生活での活力が増します。

3. 睡眠の質の改善：
 - リラックスすることで入眠がスムーズになり、デトックスで体内環境が整うため、深く質の高い睡眠が得られます。

4. 美肌効果：
 - デトックスで毒素が排出され、リラックスで血行が良くなることで、肌のトーンや質感が大幅に改善されます。

5. 体重管理の容易化：
 - デトックスによる代謝の促進とリラックスによるストレス食いの防止で、体重管理がしやすくなります。

6. 消化機能の改善：
 - デトックスで腸内環境が整い、リラックスで副交感神経が活性化することで、消化機能が向上します。

7. 免疫力の強化：
 - デトックスで免疫システムが強化され、リラックスで免疫機能が最適化されるため、病気や感染症に対する抵抗力が高まります。

8. 精神的安定と幸福感の向上：

- リラックスによる精神的安定とデトックスによるホルモンバランスの調整で、全体的な幸福感が向上します。

9. 心血管の健康促進：

- デトックスによる血圧やコレステロール値の改善とリラックスによる血行促進で、心血管の健康が大幅に向上します。

10. ホルモンバランスの整え：

- デトックスとリラックスの相乗効果でホルモンバランスが整い、更年期症状の緩和や月経周期の改善が期待できます。

このプログラムで得られる結果は・・・

- ・ 他人軸ではなく自分軸で健康情報を見極められます
- ・ 自分の感覚の大切さを学ぶことが出来ます
- ・ デトックスとリラックスの必要性と重要性が理解出来ます
- ・ これからも出続ける健康情報に迷いが無くなります
- ・ 取得した知識、実践した内容は大切な人に教えてあげることが出来ます

参加された方々の声

1. 山田美紀さん(50代):

- 。「このプログラムに参加する前は、健康情報に振り回されて何を信じて良いのか分からず、試行錯誤の連続でした。しかし、3日間のデトックス&リラックスプログラムを受けて、大切なことはとてもシンプルなんだなあと理解できました。私が常識的に思っていたことが、実は偏った感がであったと言う発見が私にとって大きな収穫でした。デトックスとリラックスよく聞くキーワードですが、これほど体に影響しているとは思いませんでした。いろんなお話を聞くことが出来て良かったです。」

2. 鈴木真由美さん(50代):

- 。「健康情報が多すぎて何を信じて良いのか分からずにいた私にとって、この3dayプログラムはまさに目から鱗の情報でした。小熊先生の指導のもと、デトックスとリラックスの重要性を学び、教えて頂いたことを実践することで体調が劇的に改善されました。特に体の中からスッキリした感じがあり、エネルギーレベルが上がったのを実感しています。今後もこのプログラムで得た知識を活かして、健康な生活を続けたいと思います。」

3. 佐藤洋子さん(50代):

- 。「デトックスとリラックスの相乗効果に驚かされました。3日間のプログラムに参加して、体の内側から綺麗になる大切さを学べて本当に良かったです。なぜ、これがいいのかという意味を解ってやるのと解らないでやるのでは結果に大きな違いが出るというの学びました。3日間時間を確保してお話を聞くことが出来て本当に良かったです。このプログラムで学んだことを実践し続けて、健康的な生活を送りたいと思います。」

～3 dayスペシャルプログラム内容～

- day1 「リラックスとデトックスの重要性と必要性」
～習慣が体に与える影響について～
※本講座の一部を短縮版で公開
- day2 「自然治癒力の素晴らしさ」
～痛みや痒みは治りかけに強く出る～
※主に体液（血液／リンパ液／唾液など）の役割について
- day3 「体は個性／マインドとハートについて」
～なぜ、あの人は好き勝手生きて100歳まで生きられるのか～
※食はとても大切です。でもそれだけではない話しについて

2024年9月開催日程

- day1 9月 9日（月） 20：00～20：50
day2 9月12日（木） 20：00～20：50
day3 9月15日（日） 20：00～20：50
※各回21：00までには終了予定

参加条件

講座終了ごとにコメント（課題提出）を頂くことで受けられますので是非ご参加ください。

このような方はこのプログラムに向いていません

- ・依存マインドが強く人任せの人
- ・聞く、知るだけで実践しない人
- ・自分を見ず、他責思考の人

残念ながら上記の方は結果が出ませんので、このプログラムはオススメ出来ません。

リラックスとデトックスの重要性と必要性を学びさらに以下のようななお悩みも払拭しましょう！

- ・なかなか解消しない便秘、減らない体重・・・
- ・慢性的な肩コリ、腰痛・・・
- ・手、足先の冷え、低体温・・・
- ・痒くて辛いアトピー／アレルギー・・・ etc

こういったお悩みも年齢の問題ではありません。
本来持っている、老廃物を体外に排出する機能が低下してしまっていることが全ての原因です。

老廃物を出し切って、美髪／美肌はもちろん、心身ともに軽やかな体に！

健康不安からの脱却！

ハツラツとした毎日！

そして、

アンチエイジングからリバースエイジングした自分へ！

この特別なプログラムは、限られた人数のみを対象としています。質の高い指導を提供するため、定員を設けており、人数に限りがございます。また、次回の開催は未定となっており、今回の機会を逃すと次に受講できるチャンスはいつになるか分かりません。今すぐお申し込みいただき、この貴重な機会を手に入れてください。

あなたの健康と美しさを取り戻すための最初の一步を踏み出してみませんか？忙しい毎日でも続けられる健康的なライフスタイルを手に入れましょう。

お申し込みは以下のリンクからどうぞ。お席が埋まり次第、受付を終了させていただきますので、お早めにお申し込みください。

その扉はここから開かれます！
以下のボタンをクリックして参加する。
通常料金 9800円が今だと無料！



デトックス×リラックス
なるほど！納得！
知って得する 3 dayチャレンジプログラム

追伸：

私が40代半ばの頃、父親にガンが見つかり、精密検査を受けたら末期のガンで全身に転移しており僅か1ヶ月で他界・・・。
同年、日々の忙しさと生活の不摂生で腸の炎症を起こし、人生初の開腹手術。更には翌年、顔の片側が全く動かなくなる顔面神経麻痺を発症。。。

この頃からさすがに“体を大切にしなければ・・・”と思いましたが、健康であるために何をしたら良いのか全く知りませんでした。そんな時、ある方と出会い、その方に健康についてのイロハを学びました。私はその方の教えを忠実に実行したら、みるみる体調が良くなりポッコリお腹も凹み、なんと学生時代の体型体重になりました。ダイエットが目的ではありませんでしたが、結果的に14kg痩せて私にとっての適正体重となりました。

その後、身体に興味を持ち、学んでは実践を繰り返し、今ではヘルスコンサルタントとして様々な方の健康相談、講演、セミナーをなど行なっております。

健康についての情報はゴマンとあります。今の世の中、あまりにも情報が多過ぎて何が正しいのか？本当の情報なのか？分からなくなってしまう人が多くいらっしゃいます。

私は、健康について「信じるな 疑うな 確かめろ」という考え方を大切にしています。どんなに権威ある人の話しでも、その情報は本当なのか？自分にも当てはまるのか？それは自分の体を通して確かめる必要があります。なぜなら、先にも述べましたが、「体は個性」だからです。そして、最も大切なことは「依存からの脱却 そして自立」です。具合が悪いからすぐお医者さんに行って点滴してもらおう・・・薬をもらってこよう・・・というのも一つの方法ですが、自分自身の自己免疫力について知り、気づき、信じて行動を変える。これが最も大切なことであると思っています。健康か不健康化の違いは“循環できる体かどうか”です。詰まりのない体であるために、また体の各器官が正常に機能するために、日々の生活の中でデトックスとリラックスを意識してください。確実に今日より気持ちの良い明日がやってきます。



プロフィール：

1973年生まれ 福島県喜多方市在住

高校卒業後、東京の理容学校に通いながら6年間の修行の後、地元に戻り、母の理容店を継承。現在二人のスタッフと共に理容店を経営する中、ヘルスコンサルタントとして講演や講座を開催。予防医学マイスターなどの資格を持ち、FMラジオでパーソナリティを務め（毎週木曜19：30～）、デトックスとリラクスの大切さを毎週伝える。

大切にしている価値観

「毎日が気持ち良く 気分良く ごきげんであること」