呼吸を深く整える



横隔膜の上に手の平を添え、やや深めに、肋骨ともども広げ上げるように押し込む。呼吸が



最も硬く詰まりやすいのがS字結腸。女性は 子宮や卵巣がその上にあるため、上から押す ことは絶対にせず、横から丁寧にほぐす。

胃・結腸反射をうながすため、手のひら全体 を使っておへそから上を圧迫。体調により強さ

を変え、心地よい程度の圧迫を続ける。

✓ 背骨のキワをゆるめ 自律神経を整える



腸トレは、背骨のキワを丁寧にほぐしていくこと からスタート。脊柱のまわりをほぐし、神経の圧

**TECHNIOUE** 

先生のテクニックポイン トはココ! 動画と誌面を チェックして下さい!

腸トレ システム説明会

(スクール説明会)

※その他にも随時説明会を開催しております。

「腸トレ

7月17日(日)

9月18日(日)

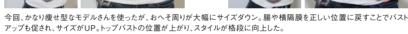
10月9日(日)

6月5日(日)、26日(日)

8月7日(日)、28日(日)

を学ぶならココ!

Aeter



# 11



気になる神業テクニック №1.3

テクニシャンに学ぶハンドの極技!

エステティシャンやセラピストなど、人を癒し健康へと導くスゴ技を紹介する企画もついに第3回! 「ウエストがひと回り以上細くなる!」と、芸能界でも人気が浸透しつつある「腸トレ」をお送りします。



鮫嶋先生の手技を

動画でCHECK!

MOVIEだから分かりやすい!

タレントのつちやかおりさんも 腸トレマイスター

つちやかおり

東京都出身/タレント。1979年に 人気ドラマ「3年B組金八先生」で ドラマデビューし、歌手としても活 躍。現在は芸能活動の傍ら、腸ト

レマイスターとして「腸トレ」を広める活動を手掛ける。

スマホーパソコン



のスマートフォンで読 み取ると動画が表示さ れます。スタートボタ ンを押してください。 ※QRコードの読み取りは機種により操作方法が異なり ます。QRコードアプリを利用 てください。パソコンから動 画を視聴される方は下記の

http://www.plus-b.jp/kiwamewaza/147

技を披露していただいた

神奈川県出身/株式会社 花縁代表取締役。ブラッシュアップスタイリスト、婚活コンシェルジュとして活躍しな がら、腸トレセミナーを開催。身体の中か



### ちょう美活革命は胃酸に強いので、

時間:13時30分~16時 参加費:3000円(当日支払い)

「ちょう美活革命」7日分付

参加者特典:オリジナルサプリメント

## サプリ効果がしっかり腸まで届きます!



●16種類の乳酸菌・24種類の酵母分泌物の 共棲培償エキス「小牧原液」

●有胞子性乳酸菌

小牧久時博士の研究から生まれた、腸 内細菌叢を改善するエキス。ノーベル 賞最終候補に残る偉業に輝いている。

小牧原液はお互いのエキス(分泌物)を エサとして活性化 16種類の乳酸菌エキス 24種類の酵母菌エキス

一般社団法人腸トレ協会 理事長 永田健二

20年以上の健康・美容業界で の経験からトラブルに悩む女性 の悩みを改善するべく、腸トレを 考案。現在は腸トレインストラク

一般社団法人腸トレ協会

TEL:047-401-8838 http://cho-tre.com

# 体の原点「腸」をととのえて

# 美と健康を支えるサプリメント

### 腸が整うと……

バランスが整う

便秘を

免疫力 UP

"脳"は第二の "腸"。 だからこそ、一番に考え、 守り、 大切にするべきなのは 「腸」 である。20年以上の健康・美容業界での経験から腸トレメソッドを考案した永田 の乳酸菌と24種類の酵母菌から分泌したエキスで、腸内フローラを改善。腸を 健康へと導きます。お腹の調子が悪い、便秘が続く、疲労感が消えない、お酒 を飲むことが多い、健康的にダイエットをしたいというのであれば、試してみる価値 大。「腸トレ」のメソッドと併用することで、健康で美しい身体に改善できます。

# ちょう美活革命

