

7月、夏！！！ですね。暫く暑い！日が続きます。

熱中症予防はとても大切ですが、冷たい物の食べ過ぎに注意です。知らない間に身体が冷えて余計に、暑さを感じるようになります。食欲がない時も冷たい麺類よりも梅干しでおにぎりがいいですよ！体力キープです。秋ごろの夏バテ予防にも。



これからの猛暑を超えるにも  
体力がいります。

流れる出る汗を拭きながら熱い高麗人参  
茶を飲むと冷えたお腹にしみわたるのを  
実感いたします。お腹大切に。



イイですよ～ ❤



透明感とうるおいのある  
お肌に。

サママイム  
ホワイトアルファシリーズ  
ローション  
ホワイトαシリーズ

ロテクルームベース

## 今月の健康生活講座 1月20日(木)

毎月開催しています。11時～14時ごろまで

「小暑の頃の過ごし方」 参加費￥300

毎日の生活で健康を守りましょう！



病気のほとんどが生活習慣病と言われます。

私の生活を見直す事で健康を取り戻しましょう！

性格は変えにくいですが（笑）生活はかえられるかも。

毎月の季節の食材で昼食



## 心と身体の健康の為に生活を整える



今月も登場

いつもリバースをご利用下さり感謝しております。

日頃は、整体にいそしんでおります「この日を楽しみに頑張ってきたよ～。」嬉しい気持ちで、いっぱいです。

ご予約をお待ちする私たちも、楽しみな気持ちであります。

身体が疲れると心も疲れています。イライラしたり、落ち込んだり、足裏と背中を少し押さえるだけで解放感があります。リバースは足裏からの整体が特徴ですが、20年変わらず、足裏はよほどの事がない限り外しませんね。体調管理にはとてもたいせつな部分です。疲れたな～そんな時は、是非。

かわらずお待ちしています。。

最近に、オイルデコルテ再開いたしました。（女性専用）

ラベンダーオイルが心地よくリラックスいたします。

まいにちの生活にお役に立つ事を願っております。

※デコルテ

オイルの価格が上がりお値段を少し変えさせていただいています。



うつかり、イライラ  
あれよあれよ、もやもや  
が気になる方に。  
授乳時のママさんにも  
おすすめです。