

足元からポカポカ! ///

# 体の中から温まる 「冷え知らず」の食生活

さむい～  
つらい…  
冷える～

ポカポカで  
毎日が快適♪

体質改善で  
ポカポカ美人に  
変身!

住宅メーカーの  
宣伝ではありません

## 1 寒い季節も快適に!

冷え性を解消する、  
体を温める食材の秘密

?

## 2 「冷えは万病のもと」 を克服!

体質改善で  
毎日を快適に

?

## 3 ショウガだけじゃない!

食と生活習慣で  
ポカポカ美人になろう

?

10月22日 木 午後3時～

定員  
15名

予約制・先着順

お気軽に  
ご参加ください!

## ❖ あなたのポカポカ度を今すぐチェック！ ❖

- ☐ 手足の先が、いつもひんやり冷たい。
- ☐ 肩こりがつらい。首までガチガチ！
- ☐ 夜更かしが多い、または生活リズムが乱れがちかも？
- ☐ 運動はほとんどしない。徒歩、自転車の習慣はないな～
- ☐ ストレスを感じやすい。気分が落ち込むことがよくある。
- ☐ 夏は冷房が効いた部屋で過ごすことが多い。
- ☐ 冷たい飲み物や食べ物、よく摂っています。
- ☐ 湯船に浸からず、シャワーだけで済ませてしまう日が多い。
- ☐ 体温はいつも 36℃未満、、、、いつも低いタイプです。
- ☐ ダイエットしてるのに、体重が減らないのって私だけ？
- ☐ そういえば、最近、つまづいたり転びやすくなってきた気がする。
- ☐ 朝方に足がつることがよくある。
- ☐ 肉や魚、乳製品は、あんまり摂らないです。
- ☐ 年齢を重ねて、体が冷えやすくなったと感じる。

いくつあてはまりました？ 予想に反して「隠れ冷え性」さんかも！  
「冷え」は万病のもと！ 体質改善で心も体もポカポカに変わるヒント、  
栄養教室で見つけましょう！

**10月22日（木）午後3時～4時 定員：15名（予約制・先着順）**

**参加費：880円（消費税込み）**

**【お得】 前沢診療所に通院中の方は、当日事前診察で保険適用により  
1割負担は80円・2割負担は160円・3割負担は240円となります♪**

**【お問い合わせ・お申し込み】電話：0197-41-3200**

**定員に限りがありますので、お早めにどうぞ！**