

連休中に高確率でやってしまう！

暴飲暴食のかんたん対処法



連休中は、旅行に行ったり、実家に帰省したり、久しぶりの友達と集まったりと、暴飲暴食の誘惑が多いです。気を付けていたつもりが、ついついその場に行くと食べ過ぎてしまった！なんて事もよくあると思います。日頃のストレス発散にも、たまにはそんな日があっても構わないと思います。

しかし、胃腸にはかなり負担になり、結果的に体全体の不調に繋がりがやすいのは事実です。なので、食べ過ぎた日は仕方ありません。その後の生活を少し意識してみましょ。さすがに暴飲暴食をなかった事には出来ませんが、ちょっとした方法で体の調子を早く戻してあげる事は可能ですよ！



“暴飲暴食をした後は、次の食事を抜く”

やる事は簡単です。次の食事を抜きましょ！

例えば、夕飯に暴飲暴食をしたのであれば、翌朝の朝食を抜きましょ。

ポイントは、暴飲暴食後はなるべく内臓を休ませる時間を作ってあげる事です。

理想は、約 16 時間は食事をせずに空腹の時間をつくらせてあげる事です。

その時、お水はいつも通りしっかりと飲んで大丈夫です。



どうしても食事を抜く事が出来ない人は、消化に良い食べ物を少量だけ食べるようにしましょ。

消化に良い食べ物としておすすめは、お粥、具無しの味噌汁、具無し野菜スープ、米麴から作った甘酒、スムージーなどがおすすめです。



どうしても暴飲暴食がやめられない人は、この方法を身につけておくと体をリセットしやすくなるのでおすすめですよ！



当院は、『**痛みに悩まされずに、元気に生活できる体づくりのお手伝い**』を目標に施術に励んでいます。もし、あなたの周りの大切なご家族やお友達が、お身体の事でお困りでしたら、『一人で悩んでいないで、一度相談してみたら』とお声をかけてあげて下さい。

初めての方は、初回を 2,980 円で当院の施術を体験していただく事が出来ます。

2 回目以降を無理に通ってもらうという事はしません。お気軽にご相談下さい。

ご予約は、LINE からが便利です。右の QR コードから LINE 登録をしていただき、『お名前(フルネーム)』と『初回の予約希望』とメッセージを入れて下さい。



◆ 院長大好きナンプレ ◆
『 今月も 中級 』

解答は、翌月号に掲載します。

集中しすぎに注意してください！
20 分毎に体を動かす事により
体が硬くなる事を予防できます。

5			6	3				8
		8		2		5		
			9	5			3	1
1		9	3	4	5	2		
	4	3				9	7	
		2	7	6	9	1		3
2	8				3			
		7		9		3		
9				7	2			4

先月号の解答



1	4	3	8	9	2	7	5	6
5	6	8	7	1	3	4	2	9
7	9	2	4	5	6	3	1	8
4	7	9	3	2	8	5	6	1
6	2	5	1	4	9	8	3	7
3	8	1	6	7	5	9	4	2
9	3	6	5	8	1	2	7	4
2	1	4	9	3	7	6	8	5
8	5	7	2	6	4	1	9	3