

体も心も「ごきげんスパイラル」を目指す!

押しましょ♡

健康スイッチ!

「母となってから、より健康であることの責任を感じています」

健康意識UP
「母となってから、より健康であることの責任を感じています。自分も健康でいたいし、子供も健康でいたい。自分も健康でいたいし、子供も健康でいたい。自分も健康でいたいし、子供も健康でいたい。」

「健康意識UPのきっかけは、母となったことでした。自分も健康でいたいし、子供も健康でいたい。自分も健康でいたいし、子供も健康でいたい。」

健康意識UP
「健康意識UPのきっかけは、母となったことでした。自分も健康でいたいし、子供も健康でいたい。自分も健康でいたいし、子供も健康でいたい。」



SWITCH!

キレイな人の「健康スイッチ」エピソード

EPISODE

「ケガをしたことで、体を鍛える大切さに目覚め、トレーニングを開始」

中野あおい先生 (あおいクリニック銀座院長)

転んで膝をケガしてしまった後、ケガは治ったものの痛みが残り、サプリメントや治療だけでは…と、体そのものを鍛えることに目覚めました。今は、ルーシーダットンや、パーソナルトレーナーについてのコアトレーニングなどを習慣に。代謝UPなどの効果も!

「ケガをしたことで、体を鍛える大切さに目覚め、トレーニングを開始」

健康意識UP
「ケガをしたことで、体を鍛える大切さに目覚め、トレーニングを開始」

「母の教えに逆らって好き放題した結果、体を壊してしまい…」

健康意識UP
「母の教えに逆らって好き放題した結果、体を壊してしまい…」

「健康を崩したことをきっかけに、健康に関する意識も変わりました」

健康意識UP
「健康を崩したことをきっかけに、健康に関する意識も変わりました」

「母を健康にしていることに対して、トレーニング、食、睡眠、健康意識をスタート」

健康意識UP
「母を健康にしていることに対して、トレーニング、食、睡眠、健康意識をスタート」

サプリ&ヘルシーフード

女医さん&美容賢者に、愛用サプリメントやヘルシーフードを緊急リサーチ。賢く選んで、体の中から美しいボディに！



女医が選ぶサプリメント

「免疫力を上げてくれるので、風邪のはじめと終わりにも」

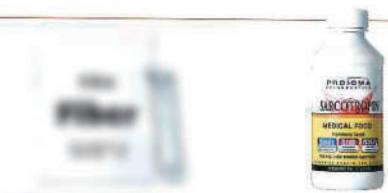
「免疫力を上げてくれるので、風邪のはじめと終わりにも」



愛用者は
あおいクリニック銀座
院長 中野あおい先生

数百種類の植物から特定の植物だけを選び、抽出して配合。「風邪のひきはじめや疲れを感じたときの免疫力上昇に◎」●あおいクリニック銀座/パラディウム インターナチュラル 45g (1.5g×30包) ¥12,000 (医療機関専売品)

「成長ホルモンの分泌がピークを迎える就寝前に」



成長ホルモンの分泌がピークを迎える就寝前に

「成長ホルモンの分泌量を高めることで、免疫力の低下や皮膚の老化、記憶力の低下などの症状を緩和する効果があります(中野先生)」●あおいクリニック銀座/サルコトロピン ¥50,000 (医療機関専売品)



「風邪のはじめと終わりにも」

「成長ホルモンの分泌がピークを迎える就寝前に」

「免疫力を上げてくれるので、風邪のはじめと終わりにも」

「成長ホルモンの分泌がピークを迎える就寝前に」

その他の愛用品



「成長ホルモンの分泌がピークを迎える就寝前に」



「成長ホルモンの分泌がピークを迎える就寝前に」



「成長ホルモンの分泌がピークを迎える就寝前に」



「成長ホルモンの分泌がピークを迎える就寝前に」



「成長ホルモンの分泌がピークを迎える就寝前に」