

今週金曜日1/20 **金スマ**



筋膜博士 竹井仁 氏 出演予定

是非、マガハの関連ムック 「筋膜はがし」も併売ください。

いままで治らなかった肩こり・腰痛が、すっきり治ります！
たとえば、「首を捻る。手を捻りなら、引き上げる」。
このような動作で、**最短10秒で解決！**

- 筋膜とは、筋肉を包み込む膜です。筋膜はがして、筋膜を伸ばすと、筋肉との癒着が、取り除かれて、こりや痛みが治ります。
- 肩こり・腰痛だけではない。様々な症状に効きます。冷え性・脚のむくみ・便秘・眼精疲労・睡眠障害・頭痛・膝や肘の痛み・・・などなど。

自らが経営する治療院で、治療を実践してきた
滝澤幸一さんの誰にでも簡単にできる
メソッドを公開です。

ストレッチでは治らなかったこりと痛みから解放！

筋膜はがしで、肩こり・腰痛が治る！

1 たったこれだけでOK!
肩こりが治ります！

右手で頭を倒して、右後方を見る

ひねりを加えるので、筋膜がはがれる！

2 左腕を肩から、ひねりながら左方向へ引き上げる

カラダと心の不調
冷え性
脚のむくみ
太りやすい
便秘
眼精疲労
生理痛
顔のシワ
睡眠障害

カラダのこりと痛み
肩こり
腰痛
頭痛
股関節痛
膝痛
腱鞘炎
肘の痛み
脚の痛み

筋膜は筋肉を包み込む膜です！

筋膜を伸ばすと、筋肉との癒着が取り除かれて、こりや痛みが治る！

MAGAZINE HOUSE MOOK 定価 298円(税別)

書名	ISBN	仕様	ご希望数
筋膜はがしで、 肩こり・腰痛が治る！	978-4-8387-5136-0	810円＋税 2016/08/30	冊
	滝澤幸一 監修		

ご注文は マガジンハウス 受注センターまで (担当:)

FAX: 0120-468-127

TEL: 049-275-1811 chumon@magazine.co.jp
(番号・アドレスはお間違えのないようにお願いします。)

貴店番線印

※出庫に際しましては部数調整・品切れの場合もございます。ご了承ください。

マガジンハウス 営業部