

痩せやすく、太りにくい体質に 漢方専門店の

ダイエット

「思うように痩せない」のはどうして？

それは太った原因が人それぞれにあるように、痩せる方法も人それぞれだからです。
漢方では太った原因を「気・血・水」の巡りが悪くなったと捉え、「気太り」「血太り」「水太り」
「混合太り」に分けて、それぞれのタイプに合わせたダイエットを提案しています。



気太りタイプ 時間に追われている人、気が張っている人

血太りタイプ 外食の多い人、生理不順、肩こりがある人

水太りタイプ むくみやすく、下半身太りになりやすい人

混合太りタイプ さまざまな要素が重なり合っている人

このような症状は、ありませんか？

便秘 のぼせ むくみ 汗かき

高血圧 関節痛 脂肪過多症

生活養生



ゆっくり噛んで食べる



こまめに体を動かす



入浴でリラックス



便通を整える

このような方におすすめです

- 健康的に確実にやせたい方
- リバウンドを繰り返している方
- 食事制限だけではやせない方
- 代謝が下がってきていると感じている方
- すぐに挫折してしまう方

漢方専門店のダイエットは痩せるだけが目的ではなく、体質を変えていくことでリバウンドを防ぎ、
太りにくく、美しく健康的なからだを目指すダイエットです。